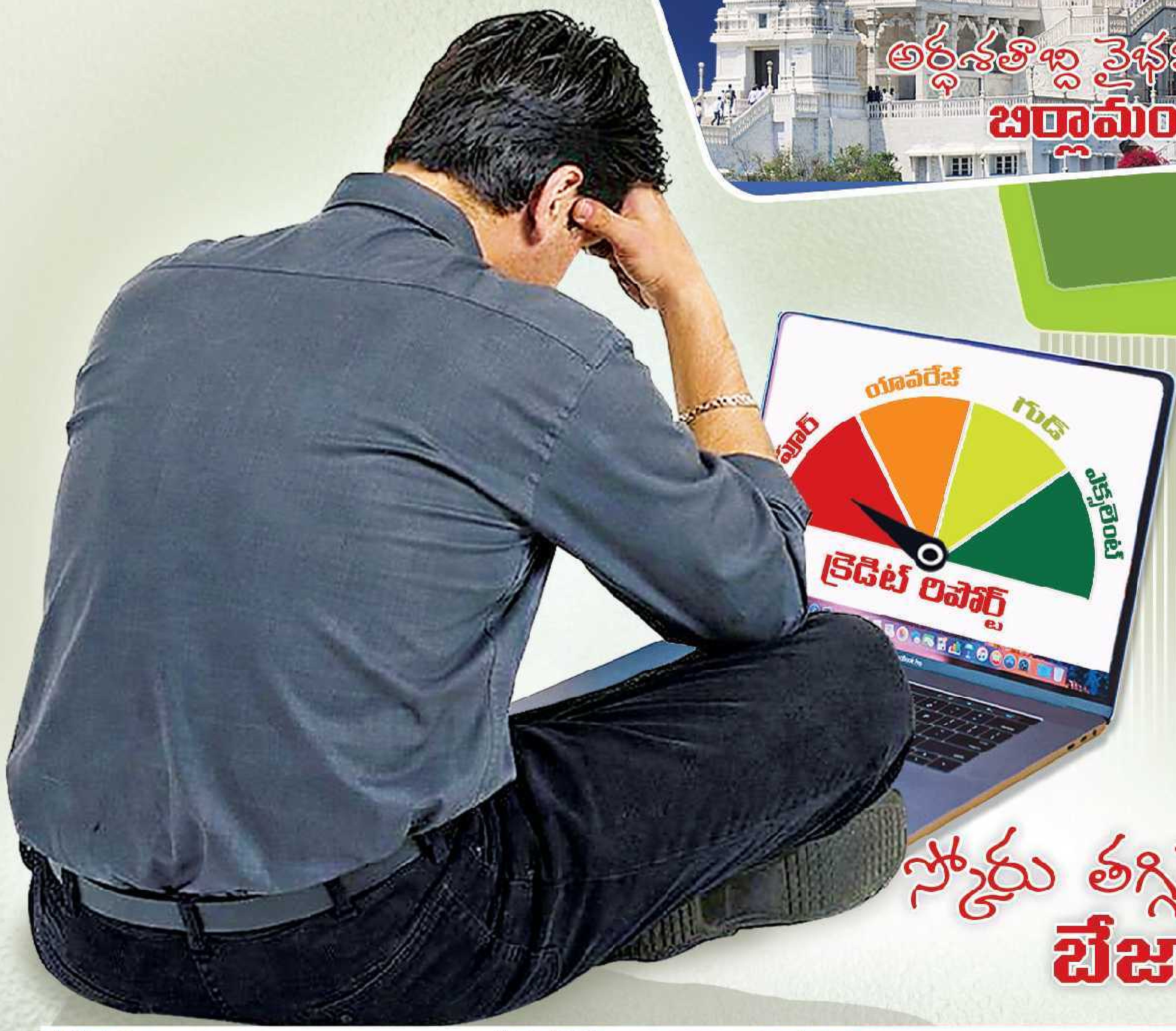
ఈనాడు ఆదివారం

22 ఫిబ్రవరి 2026



అర్ధశతాబ్ది వైభవం... బిర్లామందిరం!



స్కోరు తగ్గితే... బేజారే!



సమస్య ఎదురైన ప్రతిసారీ... తనవైపే చూస్తుంటా!

సూర్యకుమార్ యాదవ్... 'అతనెందుకు జట్టులో?' అనే ప్రశ్నల నుంచి 'సూర్య లేకపోతే మ్యాచ్ ఏమయ్యేదో?' అనేంతగా తనను తాను మలుచుకున్నాడీ టీమిండియా క్రికెటర్. ఆటగాడిగా కొన్నిసార్లు విఫలమవుతున్నా, నాయకుడిగా జట్టును నడిపించడంలో మాత్రం సమర్థుడిగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. న్యూజిలాండ్ సిరీస్‌తో తిరిగి ఫామ్‌లోకి వచ్చి, ప్రస్తుత టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో మెరుగైన ప్రదర్శన చేస్తున్న ఆ కెప్టెన్ కబుర్లే ఇవి...

క్రికెట్టే ఎంచుకున్నా

మాది ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని ఘాజీపూర్. అయితే, నాన్న అశోక్ కుమార్ యాదవ్ ముంబయిలోని బార్క్‌లో ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీర్ కావడంతో నాకు పదేళ్ల వయసున్నప్పుడే అక్కడికి మారిపోయాం. చిన్నప్పుడు స్కూల్‌కి వెళ్లే దారిలో ఓ గ్రౌండ్ ఉండేది. అక్కడ కొందరు కుర్రాళ్లు... తెలుపు జెర్సీలు వేసుకుని కసరత్తులు చేస్తుండేవారు. అది చూసి, నేనూ ఏదో ఒక ఆట నేర్చుకోవాలని అనుకున్నా. నాన్నకు చెప్పి... క్రికెట్, బ్యాడ్మింటన్ ఆడటం మొదలుపెట్టా. తర్వాత క్రికెట్‌పైనే పూర్తి దృష్టి పెట్టా.



అలా ఆ పేరు...

ఐపీఎల్‌లో కోల్‌కతాకు ఆడుతున్నప్పుడు టీమ్ కెప్టెన్ గంభీర్, నా పేరులోని మూడు అక్షరాలను కలిపి 'స్కై' అని పిలిచేవాడు. ఆ తర్వాత అందరూ అలాగే అనడం మొదలెట్టారు.

అదీ లెక్క

ఎదుర్కొన్న తొలి బంతిని తరచూ బౌండరీలకు తరలిస్తుండటం వెనక కచ్చితమైన ప్లానింగ్ అంటూ ఏమీ ఉండదు. కాకపోతే, భారీ స్కోర్ చేసేందుకే క్రీజ్‌లోకి వచ్చాననే సంకేతాన్ని ప్రత్యర్థికి ఇవ్వాలనుకుంటా. అందుకే మొదటి బంతికి ఫోర్ లేదా సిక్స్ కొట్టడమో... లేదంటే తొలి ఓవర్‌లో మూణ్నాలుగు ఫోర్లు కొట్టడమో చేస్తుంటా.

అదే సీక్రెట్

భిన్నమైన షాట్లు కొట్టడం ఎలా సాధ్యమంటూ అందరూ అడుగుతుంటారు. బడికెళ్లే రోజుల్లో సిమెంట్ ట్రాక్‌పైన రబ్బరు బంతితో సాధన చేయడంతోనే అలవోకగా స్కూప్, పుల్, అప్పర్‌కట్ వంటి షాట్లను ఆడగలుగుతున్నా.

ఎప్పుడొచ్చామన్నది కాదు...

క్రీజ్‌లో ఎంతసేపు ఉన్నామనే దానికంటే ఎంత వేగంగా పరుగులు సాధించామనేదే చూసుకునేవాడిని. ముంబయి క్రికెట్లో గుర్తింపు రావాలంటే మిగతావాళ్లకంటే భిన్నంగా ఆడాలనుకునేవాడిని. అందుకే కాస్త దూకుడుగా షాట్లు ప్రాక్టీస్ చేసేవాడిని. అలా అండర్-16, 17, 18లో ప్రతిభ చూపి... ఇరవై ఏళ్లకే రంజీల్లో అడుగుపెట్టా. అయితే, ఫస్ట్‌క్లాస్ క్రికెట్‌తో రాని గుర్తింపు ఐపీఎల్‌తో వచ్చింది. 2011లో రూ.10 లక్షలకు ముంబయి నన్ను తీసుకున్నప్పుడు ఆడే అవకాశం అంతగా రాలేదు కానీ, దిగ్గజాలను దగ్గరగా చూస్తూ ఎంతో నేర్చుకున్నా. ఆ తర్వాత కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ జట్టు రూ.70 లక్షలకు నన్ను ఎంపిక చేసుకుంది. ఆ సీజన్‌లో ఫినిషర్‌గా నాకు పేరొచ్చింది. దాంతో మరుసటి సీజన్‌లో రూ.3.2 కోట్లకు ముంబయి కొన్నది. అక్కడా రాణించినా.. జాతీయ జట్టులో మాత్రం చోటు దక్కలేదు. దాంతో కఠిన శిక్షణతో లోపాలను సవరించుకున్నా. నా తోటి వాళ్లకంటే ఆలస్యంగానైనా, 2021లో జాతీయ జట్టుకు ఎంపికయ్యా.

నాకు ఇంట్లోనూ ఓ కోచ్

కాలేజీలో ఉండగా స్టేజ్‌పైన దేవీషా డాన్స్‌కు నేను క్లీన్‌బౌల్డ్ అయితే, గ్రౌండ్‌లో నా ఆటకి ఆమె ఫిదా అయ్యింది. ఆ స్నేహం కాస్తా ప్రేమగా మారి, పెళ్లి పీటలెక్కింది. ఓరోజు నాకు క్రికెట్‌లో ఎదురైన కష్టాల గురించి తనతో మాట్లాడుతూ... నాతోపాటు కెరీర్ ప్రారంభించిన వారంతా జాతీయ జట్టులో ఉన్నారంటూ భావోద్వేగానికి గురయ్యా. తను వెంటనే నా మాటలకు అడ్డుపడి, 'సూర్యా.. నువ్వు అవన్నీ మర్చిపో. కేవలం నీ ఆట మీదే దృష్టిపెట్టు' అంటూ ఓ కోచ్‌లా నన్ను ప్రోత్సహించింది. అందుకే సమస్య ఎదురైన ప్రతిసారీ నేను తనవైపే చూస్తుంటా.

మర్చిపోలేనిది

"కొందరు మాత్రమే సూర్యలా బంతిని స్టేడియం నలువైపులా కొట్టగలరు. తనలాంటి 'మిస్టర్ 360' ఆటగాళ్లను వందేళ్లకోసారి మాత్రమే చూస్తాం" అంటూ కపిల్‌దేవ్ నాకు ఇచ్చిన కితాబును ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను.



నచ్చిన పుస్తకం

కెరీర్ ప్రారంభం నుంచి టెన్నిస్ ఆటగాడు జకోవిచ్‌ను ఫాలో అవుతున్నా. అంతేకాదు.. తను రాసిన 'సర్వ్ టు విన్' అనే పుస్తకం నాకు బాగా నచ్చింది. దాన్నుంచి ఎంతో స్ఫూర్తిపొందా.

ఖాళీ దొరికితే...

వీడియో గేమ్స్ ఆడతా. గిటార్ వాయిస్తా. కామెడీ సినిమాలను చూస్తా. అక్షయ్ కుమార్ నటించిన 'హేరా ఫేరీ' సినిమాను కొన్ని వందలసార్లు చూసుంటా.



లోపల

మీకు తెలుసా!

నీళ్లు మోసుకొచ్చే... నాన్న పిట్ట!

పిల్లల ఆకలిని గుర్తించే అమ్మ గురించి మనకు తెలుసు. కానీ తన బుజ్జాయిల దాహం తీర్చడం కోసం ఎడారిలో వందమైళ్లు ప్రయాణించే నాన్న పిట్ట కథ మీకు తెలుసా! కలహారి ఎడారిలో నివసించే శాండ్‌గ్రౌస్ పిట్ట... పొద్దుపొద్దునే నీటిజాడలని వెతుక్కుంటూ వందమైళ్ల వరకూ ప్రయాణం చేస్తుందట. నీళ్లు దొరగ్గానే రెక్కల్లో నీళ్లను దాచుకుని తిరుగు ప్రయాణం అవుతుంది. ఎండకు ఆ నీరు ఆవిరైపోకుండా ఉండేలా ప్రత్యేకమైన రెక్కల నిర్మాణం వీటికి ఉంటుంది. గూట్లో ఎదురుచూసే పిల్ల పక్షులు నాన్న రాగానే... అమ్మ దగ్గర పాలు తాగినట్టే, నాన్న దగ్గరకు చేరి నీళ్లు తాగుతాయట. అందుకే ఈ పక్షిని వాటర్‌బాటిల్ బర్డ్ అని కూడా అంటారు.





మంచిమాట

మమకారం
నీకు తోడును తెస్తుంది.
అహంకారం
నిన్ను ఒంటరిని
చేస్తుంది.

ఆయుర్వేదం దాన్ని జఠరాగ్ని అంటుంది. సామాన్యులం మనం ఆకలి అని పిలుస్తాం! భగభగలాడే ఆ అగ్నికి ఆహారమనే నైవేద్యం అందకపోతే... నకనకలాడిపోతాం. ఆ బాధ తెలిసే అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమనీ, దానాలలో గొప్పది అన్నదానమనీ చెప్పారు పెద్దలు. ఆ నిజాన్ని గుర్తించి... రెండొందల ఏళ్లుగా... నిరంతరాయంగా అన్నసమారాధన చేస్తోంది ఆ కుటుంబం! పైసా విరాళం తీసుకోకుండా ద్రాక్షారామంలోనూ కోటిపల్లిలోనూ మృష్టాన్న భోజనం పెడుతోంది. ఆ అన్నదాతల కథేమిటో తెలుసుకుందామా...



ఆ నిత్యాన్నదానానికి... రెండొందల ఏళ్లు!



కోనసీమవాసులకు అతిథి మర్యాదల్లో తిరుగులేదు. ఆహారం వడ్డించడాన్ని ఓ కళగానే భావిస్తుంటారు. పులిహోర-ఆవకాయతో మొదలుపెట్టి... రకరకాల పిండివంటలతో కొనసాగించి... వాటితోనే కడుపు నిండిపోయి వద్దువద్దంటున్నా ముద్దపప్పూ నెయ్యితో అన్నం పెట్టి... గడ్డ పెరుగుతో ముగించి... ఇలా పెద్ద వరసే పాటిస్తారు! నిజానికి, ఈ ప్రాంతంలో ఒకప్పుడు నెలకొన్న తీవ్ర కరవు పరిస్థితులే వాళ్లు ఇంతగా అతిథి మర్యాదలు పాటించడానికి కారణమంటారు. కనీసం తిండి గింజలైనా పండించుకోలేని పరిస్థితి నాటిది. కాటన్ దొర నిర్మించిన ధవళేశ్వరం బ్యారేజ్ 1852లో ప్రారంభమైన అర్ధశతాబ్దం తర్వాతే అక్కడి స్థితిగతులు మారాయి. కానీ, అంతకు పూర్వం ప్రజల ఆకలి బాధలు చూడలేక అన్నదానం చేసిన ఎందరో మహానుభావులున్నారు... డొక్కా సీతమ్మ వాళ్లలో సుప్రసిద్ధురాలు. ఆమే కాకుండా... కోనసీమలో చరిత్ర పుటలకెక్కని దాతల కుటుంబాలూ కొన్ని ఉన్నాయి. కాకినాడకి చెందిన పైండా కుటుంబమూ అలాంటిదే. ఓ రకంగా ఆ కరవు పరిస్థితుల్లో అన్నదానాన్ని ప్రారంభించి... ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తున్న ఏకైక కుటుంబం ఇదేనని చెప్పాలి!

368 ఎకరాలు రాసిచ్చారు...

పైండా కుటుంబంవాళ్లు ఒకప్పుడు మచిలీపట్నానికి చెందిన సంపన్నులు. 19వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో కాకినాడకి వచ్చి... వందల ఎకరాల భూముల్ని కొన్నారు. వాళ్లని ఈ ప్రాంతంలో జమీందార్లనే పిలిచేవారు. ఆ కుటుంబానికి చెందిన అన్నదమ్ములు పైండా వెంకన్న, రామకృష్ణయ్య 1811 సంవత్సరంలోనే అన్నదానం చేయాలని భావించి... అందుకు ద్రాక్షారామంలోని భీమేశ్వర ఆలయాన్ని కేంద్రంగా చేసుకున్నారు. భక్తులకే కాక, ఆకలంటూ వచ్చిన బాటసారులందరికీ భోజనం పెట్టసాగారు. రోజురోజుకీ జనం రాక పెరగడంతో ఇందుకోసమే 1826లో అన్నదాన సత్రం నిర్మించారు. దానికి 368 ఎకరాలు రాసిచ్చి ధర్మప్రభువులు అనిపించుకున్నారు. అన్నదమ్ముల్లో పెద్దవాడైన వెంకన్న 1846లో కాలం చేసినా... ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ అన్నదానం ఆపకూడదని రామకృష్ణయ్య గట్టిగా నిలిచారు. ఆయన వారసులు వెంకట చలపతి, సత్యన్నారాయణ మూర్తి, శ్రీరామకృష్ణమూర్తి ఆ మాట మీదే నిలబడ్డారు. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ఆ భూముల్లో వంద ఎకరాలని ప్రభుత్వాలు తీసుకున్నాయి. మిగిలిన 268 ఎకరాలకి రామకృష్ణయ్య కుటుంబంలో అయిదో తరంవాడైన పైండా సుబ్రహ్మణ్య జగన్నాథ సత్యప్రసాద్ ధర్మకర్తగా ఉంటున్నారు. ఈ భూములని ప్రతి మూడేళ్లకోసారి గుత్తకిస్తే వచ్చే ఆదాయాన్ని(సుమారు కోటి రూపాయలు) అన్నదానానికీ, సిబ్బంది జీతభత్యాలకీ ఉపయోగిస్తున్నారు.



విరాళాలు కూడా తీసుకోరు...

ద్రాక్షారామంలోని భీమేశ్వర ఆలయం సమీపంలో 'పైండావారి సత్రం' పేరుతోనే ఉంటుందీ అన్నదాన కేంద్రం. వెళ్లినవాళ్లకి ముందుగా పులిహోర భోజనమూ, అన్నం, పప్పు, కూరలు, పెరుగు... ఇలా అన్ని రకాలతో తిన్నంత భోజనం వడ్డిస్తారు. రుచిలోనూ శుచిలోనూ ఏమాత్రం రాజీపడరు. మంచి భోజనం తిన్న సంతృప్తితో ఎవరైనా విరాళం ఇస్తామన్నా సున్నితంగా తిరస్కరిస్తారు. అంతగా అయితే... వంటలోనూ వడ్డింపులోనూ సిబ్బందికి సాయం చేయమంటారు. అంతేకాదు, మనం ఇక్కడ తిని వెళ్లిన రోజే 'భోజనం ఎలా ఉంది? ఏ పదార్థాల రుచిగా ఉన్నాయి? శుచీశుభ్రతా బావున్నాయా?' అని అడుగుతూ ఫోన్ చేసి ఫీడ్‌బ్యాక్ తీసుకుంటారు. ఇలా రోజూ మధ్యాహ్నం, రాత్రిళ్ళూ భోజనం పెడుతున్నారు. సగటున రోజూ మూడొందల మందికి వడ్డిస్తున్నారు. శని, ఆదివారాల్లో ఈ సంఖ్య రెట్టింపవుతుంది. పండుగలూ పర్వదినాల్లో వేలమంది వచ్చినా విసుగూవిరామం లేకుండా భోజనం పెడతారు. అన్నట్టూ, పైండా కుటుంబం కోటిపల్లిలోనూ ఇదే తరహా అన్నదాన కేంద్రాన్ని నడుపుతోంది. అక్కడేముందీ అంటారా...

దానికీ వందేళ్లు...

ఒకప్పుడు కాకినాడ నుంచి కోనసీమ ప్రాంతానికి వెళ్లడానికి వంతెనలు ఉండేవి కావు. ప్రయాణికులు కోటిపల్లి వచ్చి పడవలతో గోదావరి దాటి అమలాపురం చేరుకోవాలి. ఆ ప్రయాణికుల కోసమే 1926లో ఇక్కడా ఓ అన్నదాన సత్రాన్ని ఏర్పాటుచేసింది పైండా కుటుంబం. పైండా సత్యన్నారాయణ మూర్తి 1926లో కోటిపల్లిలో దీన్ని నిర్మించి ఉచిత భోజన వసతి కల్పించారు. ఆ తర్వాత గోదావరిపైన వంతెనల ఏర్పాటుతో... ప్రయాణికుల రాకపోకలు తగ్గినా ఇప్పటికీ వస్తున్న వాళ్లకి అన్నదానం చేస్తూనే ఉన్నారు. రోజుకి యాభైమందైనా ఇక్కడ చేయి కడుగుతున్నారు!

– బొద్దల పైడిరాజు, ఈనాడు, కాకినాడ

అవీ ఇవీ

ఆ తరగతులకి వాళ్ల పేర్లే!

తిరునెల్వేలి... ఒకప్పటి రాయలసీమలాంటి ప్రాంతం. తమిళనాడులోని ఈ జిల్లాలో ఫ్యాక్షన్ కొట్లాటలూ, సుపారీ హత్యలూ ఎక్కువ. మరి అలాంటి చోటే కదా, విద్యార్థుల్ని మరింతగా చదువువైపు తీసుకురావాలి. అందుకే, అక్కడి బడుల్లో చదివే పిల్లల్ని సరికొత్తగా ప్రోత్సహిస్తోంది జిల్లా యంత్రాంగం. ఆ జిల్లాలోని పాఠశాలల నుంచి జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయుల్లో అటు చదువులోనూ ఇటు క్రీడల్లోనూ చక్కగా రాణించిన వాళ్లని వినూత్నంగా గౌరవిస్తోంది. వాళ్లు చదువుతున్న తరగతి గదులకి వాళ్ల పేర్లే





పెడుతోంది. ఉదాహరణకి- ఇక్కడి పాళయంకోట్టై ప్రాంతంలో ఉన్న సెయింట్ ఇగ్నేషియస్ పాఠశాలకి చెందిన విద్యార్థిని పునీతశ్రీ ఆ మధ్య తెలంగాణలో జరిగిన ఈత పోటీల్లో కాంస్యం అందుకుంది. దాంతో, తను చదువుతున్న 9-సి తరగతి ముందు... పునీతశ్రీ పేరునీ, దానికింద తను సాధించిన విజయాన్నీ నేమ్‌బోర్డుగా ఏర్పాటుచేశారు! ఈ విద్యాసంవత్సరం మొత్తం ఆ తరగతిని అలాగే పిలుస్తారట. మిగతా విద్యార్థులకి ప్రేరణగా నిలుస్తుందని... పది, పన్నెండో తరగతుల్లో జిల్లాస్థాయి ర్యాంకు సాధించినవాళ్లనీ ఇలాగే గౌరవిస్తున్నాయి అక్కడి స్కూళ్లు!



కార్పొరేట్ స్థాయి... శ్మశానం ఇది!

తల్లిదండ్రులు ఒంటరిగా బతుకుతుంటే పిల్లలు విదేశాల్లో ఉండిపోతున్నారు. మరి ఆ ముసలి తల్లిదండ్రులకి జరగరానిది జరిగితే... అప్పటికప్పుడు ప్రయాణం ఏర్పాట్లు చూసుకుని రావడానికి కనీసం రెండురోజులైనా పడుతుంది. అన్ని రోజులు భౌతికకాయాన్ని ఇంట్లో ఉంచడానికి నేటి అపార్ట్‌మెంట్ సంస్కృతి ఒప్పుకోవట్లేదు. అలాంటివాళ్ల కోసమే ఆ భౌతికకాయాన్ని ఎన్నిరోజులైనా ఉంచుకునే అత్యాధునిక ఫ్రీజర్ వసతులు ఏర్పాటుచేసిందా... శ్మశానవాటిక. ఒకవేళ ఆ పిల్లలు రాకుండా అంతిమ సంస్కారాలు జరిగినా అస్థికల్ని దాచిపెట్టడానికి 400 లాకర్స్ సేవల్నీ అందిస్తోంది. నిరుపేదలకి ఉచితంగా ఫ్రీజర్ బాక్సులూ సరఫరా చేస్తోంది. అయినవాళ్లని పోగొట్టుకుని విషాదంలో మునిగినవాళ్లకి ఓ కార్పొరేట్ స్థాయి క్రమశిక్షణతో సేవల్ని అందిస్తున్న ఈ అత్యాధునిక వాటిక... విజయనగరం జిల్లా కేంద్రంలో ఉంది. స్థానిక రోటరీ క్లబ్ దీన్ని నిర్వహిస్తోంది. మాజీ కేంద్రమంత్రి అశోక్‌గజపతి రాజుకి చెందిన స్థలాన్ని తీసుకుని ఈ అత్యాధునిక శ్మశానవాటికను నిర్మించింది. రూ.15 కోట్లతో దీన్ని ఏ ఉద్యానవనమో అన్నట్టు అందంగా తీర్చిదిద్దింది. కాయగూరలూ పండించి విక్రయిస్తోంది!

ఇది కదా ఐక్యత అంటే..!

పంజాబ్... ఇప్పటికీ సర్వమత సమైక్యతకి ఉదాహరణగా నిలిచే రాష్ట్రాల్లో ఒకటి. 'గంగా-యమున తెహజీబ్', 'హిందూ-ముస్లిం భాయ్ భాయ్' వంటి మాటలు ఇంకా అక్కడ వినిపిస్తూనే ఉంటాయి. దానికి మరో మచ్చుతునకలా నిలిచింది ఆ రాష్ట్రంలోని సంగ్రూర్ జిల్లాలో ఉన్న పున్నెవాల్ అనే కుగ్రామం. అటు సిక్కులూ, ఇటు హిందూ పండిత్‌లూ, ముస్లింలూ సరిసమానంగా ఉన్న పల్లె అది. కాకపోతే, ఇస్లాం మతస్థులకి అక్కడ ఇప్పటిదాకా మసీదులేదు... వాళ్లందరూ పక్క ఊళ్లకే వెళుతుండేవారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ముస్లిం యువకులు కొందరు తమకంటూ ఓ మసీదు నిర్మించాలనుకున్నారు. అందుకు తగ్గ స్థలమూ ఎంచుకున్నారు. కాకపోతే, అది జస్పాల్ రామ్, విజయ్‌కుమార్‌లకి చెందిన భూమి. 'ఆ భూమి మాకు అమ్ముతారా?' అని ఆ యువకులు అడగ్గానే... వాళ్లకి కావాల్సిన ఏడెకరాల స్థలాన్ని ఇస్తామనేశారు ఆ ఇద్దరూ. డబ్బులు ఇవ్వబోతే... దాన్ని మసీదు నిర్మాణానికి మా కానుకగా వాడుకోండి అంటూ పెద్ద మనసు చూపారు. అలా ఆ మసీదు ఇటీవలే పూర్తయ్యింది. ఈ మసీదు నిర్మాణం మతసమైక్యతకి ఓ మేలి ఉదాహరణని తెలిసి... పంజాబ్ రాష్ట్రానికి చెందిన షాహి ఇమామ్ స్వయంగా ఈ కుగ్రామానికి వచ్చారు. 'ఇది చరిత్రలో నిలిచిపోవాలం'టూ ఆకాంక్షించారు!





పరిశోధన

పే లేటర్ ఆప్షన్ వాడుతున్నారా...

కొందరు ఆర్థికపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే విషయంలో ఆచితూచి అడుగులు వేస్తారు. మరికొందరు హడావుడిగా తోచిన నిర్ణయం ఏదో ఒకటి తీసుకుని తర్వాత 'అయ్యో అనవసరంగా డబ్బులు ఖర్చు పెట్టామే' అని తీరిగ్గా బాధపడుతుంటారు. మనం తీసుకునే ఆర్థిక నిర్ణయాలకీ, మనలోని ఒత్తిడికీ ఏదైనా సంబంధం ఉందా అనే దిశగా అమెరికాలోని జాన్‌హాప్కిన్స్ బ్లూమ్‌బెర్గ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు సుమారు మూడువేలమందిపైన ఒక అధ్యయనం చేశారు. ఈ అధ్యయనంలో తక్కినవారితో పోలిస్తే ఒత్తిడి, ఆందోళనలతోపాటు పోస్ట్ ట్రమాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు 'బై నౌ- పే లేటర్' అనే ఆప్షన్‌ని ఎక్కువగా వాడుతున్నట్టు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా 40ఏళ్లలోపు వాళ్లలో నలభైశాతం మంది తాత్కాలికంగా ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి బయటపడటానికి బట్టలు, గాడ్జెట్స్ వంటివి అప్పటికప్పుడు డబ్బులు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేని 'పే లేటర్' పద్ధతిలో కొనేస్తున్నారట. ఆ తర్వాత తడిసిమోపెడవుతున్న చెల్లింపులు చేయలేక మరింత ఒత్తిడిలోకి వెళ్తున్నారని ఈ పరిశోధనలో తేలింది. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు చేసే కొనుగోళ్లు వారిని మరింత ఒత్తిడిలోకి నెడుతున్నాయనీ, ఆ సమయంలో కాస్త విజ్ఞతని ఉపయోగించడం, లేదా క్రెడిట్‌కార్డుని కాకుండా డెబిట్ కార్డుని మాత్రమే వాడటం మంచి పని అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.



పిల్లల్లో అలెర్జీ రాకుండా...

కొంతమంది చిన్నారుల్లో ఫుడ్ అలెర్జీ సమస్య ఉంటుంది. కొన్ని రకాల పదార్థాలు తింటే ఒళ్లంతా దద్దుర్లు రావడం, ముఖం- పెదాలూ వాచిపోవడం, వికారం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దాంతో ఆ పదార్థాలకు దూరం కావాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. అసలు పిల్లల్లో ఈ ఫుడ్ అలెర్జీ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది అనే దిశగా కెనడాలోని మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ 30 లక్షలమంది చిన్నారులపైన ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధ్యయనం చేసింది. ఇందులో... పిల్లలు పుట్టిన మొదటి నెలలోనే యాంటీబయోటిక్స్‌ని వాడటం, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యలని నిర్లక్ష్యం చేయడం, తరచూ డీహైడ్రేషన్‌కి గురవుతున్నా పట్టించుకోకపోవడం, ఏడాది కావస్తున్నా గింజలు-గుడ్లు-చేపలు వంటివాటికి దూరం పెట్టడం వంటివి పిల్లల్లో అలెర్జీలు రావడానికి కారణమని తెలిసింది. అందుకే చిన్నారులకు ఏడాదిలోపు కొద్దిమొత్తంలో అయినా గుడ్లు-గింజలు-చేపలు వంటివాటిని రుచిచూపించాలట. అలాగే, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యలని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఉంటే భవిష్యత్తులో ఫుడ్ అలెర్జీలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.



నిద్రలో సమాధానం...

ఒక చిక్కు ప్రశ్నకి ఎంతకీ సమాధానం దొరకడం లేదు... ఫ్రెండ్ చూపెట్టిన పజిల్‌ని ఛేదించాలని చాలాసేపట్నుంచీ ప్రయత్నించి విసిగిపోయారు.... ఓ సమస్యకు పరిష్కారం కోసం వెతుకుతుంటే ఎదురుగా అన్నీ చిక్కుముడులే... అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైతే కాసేపు అవన్నీ పక్కన పెట్టి హాయిగా నిద్రపోండి. అదేంటీ, ప్రశ్నకు సమాధానం కావాలంటే పడుకొమ్మంటున్నారు అనుకుంటున్నారు కదా! అదేంటంటే నిద్రలోనే మీ సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుందని అంటున్నారు అమెరికాలోని నార్త్‌వెస్టర్న్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. అవును, నిద్రలో గాఢనిద్ర, కాస్త మెలకువ- మగత కలగలసిన నిద్ర... ఇలా వేర్వేరు దశలు ఉంటాయి కదా... వాటిల్లో రెమ్(రాపిడ్ ఐ మూమెంట్)నిద్ర కూడా ఒక దశ. ఈ దశలో మనల్ని వెంటాడుతున్న సమస్య ఏంటో మనకు గుర్తుంటుంది. కాకపోతే ఇక్కడ మనల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే భావోద్వేగాలన్నీ నెమ్మదించి, మెదడు మాత్రమే చురుగ్గా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో మెదడు పాత అనుభవాన్ని వాడుకుని చిక్కుముడులన్నీ తొలగించి పరిష్కారాన్ని వెతుకుతుంది. తెల్లారి మనల్ని వేధిస్తున్న ప్రశ్నలకు అచ్చంగా అలానే కాకపోయినా, మరొక రూపంలో అయినా సమాధానం దొరుకుతుందట.



కంటి సమస్యలని నిర్లక్ష్యం చేస్తే...

కన్ను కాస్త ఎర్రగా ఉంది, దురద కూడా పెడుతోంది... అలాంటప్పుడు ఏం చేస్తాం? ఇంట్లో ఉన్న ఐ డ్రాప్స్ ఏవో కంట్లో వేసుకుంటాం, లేదంటే తెలిసిన చిట్కాలేవో పాటిస్తాం. కానీ కంటి సమస్యలని అంత తేలిగ్గా తీసుకోవద్దని అంటున్నారు క్యాలిఫోర్నియాలోని సీడర్స్ సైనాయ్ ఆసుపత్రికి చెందిన వైద్యులు. ఎందుకంటే తరచూ కళ్లు ఎర్రబారడం, దురద వంటి సమస్యలకూ అల్జీమర్స్‌కీ దగ్గర సంబంధం ఉందని అంటున్నారు వీళ్లు. అదెలాగంటే... సైనస్, ఇతర శ్వాస ఇబ్బందులను కలిగించే క్లెమీడియా న్యూమోనియై అనే బ్యాక్టీరియా కంటిలోని రెటీనా వెనుక దాక్కుని ఉంటుందట. ఆ కారణంవల్లనే మనలో తరచూ కళ్లు ఎర్రబారడం, దురద వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఈ పరిస్థితిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే... ఈ బ్యాక్టీరియా నుంచి శరీరం తనని తాను కాపాడుకోవడానికి మెదడులోని నరాల్లో అమైలాయిడ్ బెటా అనే ప్రొటీన్‌ని తరచూ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇదే కొంతకాలానికి మెదడు నరాల్లో ప్లేక్(పాచి)లాంటిదాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఈ ప్లేక్ మెదడు పనితీరుకి ఆటంకం కలిగిస్తూ చివరికి అల్జీమర్స్ వచ్చేట్టు చేస్తుంది. పరిస్థితి అంతవరకూ వెళ్లకూడదంటే వైద్యులకు చూపించుకుని యాంటీబ్యాక్టీరియా ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడం తప్పనిసరి అట. సరైన చికిత్స అందితే బ్యాక్టీరియా పూర్తిస్థాయిలో అదుపులో ఉండి మతిమరుపు సమస్యలు రావంటున్నారు.



ఇక్కడే ఉండి వాంఖడే మైదానంలో ఫోర్‌లు కొట్టొచ్చు, లార్డ్స్ స్టేడియంలో సిక్సులతో చెలరేగిపోవచ్చు... అనంతపురంలో ఉన్నా అమెరికాలో ఉన్న ఫ్రెండ్‌తో కలిసి బ్యాటింగ్ చేయొచ్చు. అదెలా అనుకుంటున్నారా? అంతా.. మెటాషాట్ స్మార్ట్ బ్యాట్ మాయాజాలం. ఆ బ్యాట్ ఏంటో, ఆ సంగతులేంటో చూద్దామా...

వాంఖడే... లార్డ్స్... ఎక్కడ బ్యాటింగ్ చేస్తారు?



ఐపీఎల్, 20-20, వరల్డ్ కప్.... ఇవి ఏదో ఒక సమయంలోనే ఉంటాయి. గల్లీ క్రికెట్ మాత్రం ఏడాది పొడవునా నడుస్తుంది. ఐదేళ్ల పిలగాళ్ల నుంచి యాభైఏళ్ల అంకుల్స్ వరకూ- క్రికెట్ బ్యాట్‌ని పట్టుకుంటే సచిన్‌లానో, సూర్యవంశీలానో ఫీలవుతారు. అలాంటి క్రికెట్ లవర్స్ కోసమే స్మార్ట్ క్రికెట్ బ్యాట్ మార్కెట్‌లోకి వచ్చేసింది. క్రికెట్‌పైన మనకున్న ఈ ప్రేమని మరో లెవల్‌కి తీసుకెళ్తోందీ స్మార్ట్ బ్యాట్. ఇటు క్రికెట్‌ని స్వయంగా ఆడిన అనుభూతినీ, అటు గేమింగ్ టెక్నాలజీలోని మజానూ కలిపి అందించడమే ఈ ఏఆర్ స్మార్ట్ బ్యాట్ ప్రత్యేకత. ఏఆర్ అంటున్నారు తలకి పెద్దపెద్ద గాగుల్స్‌లాంటి సెటప్‌లు అవీ పెట్టుకోవాలేమో, అవన్నీ పెట్టుకుంటే క్రికెట్ ఆడిన మజా ఎక్కడ ఉంటుందీ అని నిరాశ పడాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ స్మార్ట్ బ్యాట్‌ని వాడటం చాలా తేలిక. మొబైల్‌లో మెటాషాట్ యాప్ వేసుకుని టీవీ, ల్యాప్‌ట్యాప్, ట్యాబ్ దేనితోనైనా ఒక కేబుల్ వైర్‌తో కనెక్ట్ అయితే చాలు. ఎదురుగా లార్డ్స్, వాంఖడే ఇలా మీరు కోరుకున్న స్టేడియం సిద్ధం... ఏఐ బాట్ వేసే బంతులని ఎదుర్కొని సిక్సులూ, ఫోర్లతో చెలరేగిపోవడమే. ఇంత సింపుల్‌గానా అని ఆశ్చర్యపడుతున్నారా? అవును... ఖరీదైన గేమింగ్ బాక్సులు అవసరం లేకుండా, సాధారణ బ్యాట్ ధరలోనే రూపొందించిన స్మార్ట్ బ్యాట్ ఇది. టీవీ ఎదురుగా మీరు చేసే బ్యాటింగ్‌ని ఈ స్మార్ట్‌బ్యాట్ యథాతథంగా వర్చ్యువల్ ప్రపంచంలోకి మారుస్తుంది. హైబ్రీడ్ గేమింగ్ మోషన్ టెక్నాలజీ అన్నమాట. ఈ పద్ధతిలో యాప్‌లో కనెక్ట్ అయి దూరంగా ఉన్న స్నేహితులతో కలిసీ ఆడుకోవచ్చు, ఆన్‌లైన్‌లో మెటాషాట్ నిర్వహించే గేముల్లోనూ పాల్గొనవచ్చు. అవేమీ వద్దనుకుంటే ఒక్కరే నెట్ ప్రాక్టీస్ కూడా చేసుకోవచ్చు. ఒక్కసారి బ్యాట్‌కి ఛార్జింగ్ పెట్టుకుంటే ఆరు గంటలపాటు ఆడుకోవచ్చు. మిక్స్‌డ్ రియాలిటీ అనుభూతిని కలిగిస్తూ, ఇంతవరకూ పదిలక్షలకు పైగా ఆన్‌లైన్ మ్యాచ్‌లని నిర్వహించింది మెటాషాట్. ఇంత సింపుల్‌గా ఇంట్లోనే ఉంటూ క్రికెట్‌ని ఆస్వాదించేలా చేసిన స్మార్ట్‌బ్యాట్‌ని రూపొందించింది ఓ ముగ్గురు స్నేహితులు. వాళ్లూ గల్లీ క్రికెట్ ప్రేమికులే. కాకపోతే ఓ ఫెయిల్యూర్ నుంచి పుట్టిన ఆలోచనే ఈ ఆవిష్కరణకు కారణమైందంటున్నారు రంజిత్ బెహరా, ప్రిన్స్ థామస్‌లు.

గల్లీ క్రికెట్‌పైన ప్రేమతో...

'నేను ఎన్ఐటీ రూర్కెలాలో ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్ చదువుకుని, బెంగళూరులో బ్యాంక్‌బజారులో పనిచేశాను. అక్కడే ప్రిన్స్‌థామస్ పరిచయం అయ్యాడు. ఇద్దరం వారాంతాల్లో క్రికెట్ ఆడేవాళ్లం. అలా ఆడుతున్నప్పుడే మాకో విషయం అర్థమైంది... మనవాళ్లు గల్లీక్రికెట్‌ని కూడా ఎంత సీరియెస్‌గా తీసుకుంటారో అని. చిన్న కుర్రాడు కూడా ఖరీదైన ఎమ్ఆర్ఎఫ్ బ్యాటే కావాలని మారాం చేస్తాడు. సరే మనమే ఎందుకు ఆ బ్యాట్స్ తయారు చేయకూడదూ అనుకున్నాం. మేం దాచుకున్న రూ.ఐదులక్షలతో జీఆర్8 పేరుతో ప్రత్యేకంగా ఉండాలని నలుపు రంగులో ఉండే బ్యాట్‌లని తయారుచేశాం. మా కాలా బ్యాట్ మార్కెట్‌లో సక్సెస్ అయ్యింది. మీరట్‌లో ఫ్యాక్టరీ పెట్టి తయారుచేసేవాళ్లం. ఆ బ్యాటులు ఆన్‌లైన్‌లో హాట్ కేక్స్‌లా అమ్ముడుపోయేవి. అంతా బాగుంది అనుకునే సమయానికి కొవిడ్ వచ్చింది. ఇక మా బ్యాట్స్ కొనేవాళ్లు ఎవరు? ఆడేవాళ్లు ఎవరు? ఇంట్లోనే కూర్చుని క్రికెట్ ఆడలేం కదా! అప్పుడే నాకో ఆలోచన వచ్చింది. ఇంట్లోనే ఆడుకున్నా క్రికెట్‌లోని మజాని కోల్పోకుండా ఉండేలా- స్మార్ట్ బ్యాట్‌ను తయారుచేస్తే ఎలా ఉంటుందీ అని. తక్కువ ధరలో.... ఎలా చేయొచ్చో తెలుసుకునేందుకు నేనూ, థామస్ కలిసి అటు టెక్నాలజీ నిపుణులనీ, ప్రొఫెసర్లనీ ఇటు క్రికెట్ ప్రేమికులనీ కలుసుకుని రెండేళ్లు కష్టపడ్డాం. ఎన్నోసార్లు ఫెయిల్ అయ్యాం. ఉద్యోగం చేస్తూనే ఈ ప్రయోగాలు చేసేవాళ్లం. ఫిజికల్‌గా మనం ఆడిన ఆటని అలాగే ఒడిసి పట్టి వర్చ్యువల్ రూపంలోకి మార్చేందుకు బ్యాట్‌లో యాక్సెలరోమీటర్, గైరోస్కోప్, మాగ్నటోమీటర్ వంటివి వాడి విజయం సాధించాం. ఎటువంటి వీఆర్‌సెట్‌లూ వాడకుండా కేవలం ఫోన్‌తోనే సింపుల్‌గా ఆడుకునే టెక్నాలజీ ఇది. మా మీద నమ్మకంతో ప్రీ ఆర్డర్లు కూడా వచ్చాయి. దాంతో, మరో స్నేహితుడు అజిత్‌సన్నీతో కలిసి ఉద్యోగం మానేసి 'గిల్లీదండా' పేరుతో సంస్థని మొదలుపెట్టి ఈ మెటాషాట్ బ్యాటులని ఆవిష్కరించాం. దానికితోడు మేం సోషల్ మీడియాలో చేసిన మార్కెటింగ్ మా బ్యాట్‌లకి యూఏఈ, కెనడా, ఆస్ట్రేలియాల్లోనూ ఆదరణ తీసుకొచ్చింది. ఇక్కడా బ్లింకిట్, అమెజాన్‌ల్లోనూ అందుబాటులో ఉంచాం. మా ఆవిష్కరణ నచ్చడంతో కర్ణాటక ప్రభుత్వం సహా అనేక సంస్థలు పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకు వచ్చాయి' అనే రంజిత్ బృందం ఇంతవరకూ పదిలక్షలకుపైగా ఆన్‌లైన్ మ్యాచ్‌లని కండక్ట్ చేసింది. ఆన్‌లైన్‌నూ ఐపీఎల్ పోటీలు వంటివి పెడుతూ యువతలో క్రేజ్ సంపాదించుకుంటోంది. ★







పాపాయికో నేస్తం...



బుజ్జి పాపాయిల సంగతి తెలిసిందే.... చేతిలో చిన్న బొమ్మ ఉంటే దాంతో ముద్దుముద్దుగా మాట్లాడతారు, ఆటలాడతారు. దానికి లాలపోసి, తలదువ్వి జడలు వేస్తారు. అలా బొమ్మలతో ముచ్చట్లు తీర్చుకునే పిల్లల కోసమే 'మ్యాజిక్ మేకోవర్ టీస్' వచ్చేశాయి. కాకపోతే ఈ బొమ్మలు పిల్లల టీషర్టులపైనే ఉంటాయి. ఈ టీ షర్టులతో పాటు అదనంగా ఇచ్చిన యాక్సెసరీస్‌తో పిల్లలు తమ డ్రెస్‌పైన ఉన్న బొమ్మలని నచ్చినట్టుగా అలంకరించుకోవచ్చు. నచ్చిన హెయిర్ స్టైల్, షూస్, డ్రెస్ మార్చిమార్చి వేస్తూ ముచ్చట తీర్చుకోవచ్చు. ఇలా మారుస్తున్నప్పుడు వాళ్ల ఆనందం చూడాలిక.

చల్లదనాన్నిచ్చే బ్యాండేజీ...



కాలికి గాయం అయినా, బెణికినా... ఉపశమనం కోసం బ్యాండేజీ చుడుతుంటాం. అలా పట్టీలు వేయడం వల్ల ఉపశమనం వస్తుంది కానీ, మంట తగ్గదు. అదే గాయం అయిన చోట నొప్పిని తగ్గిస్తూ, చల్లదనాన్ని కూడా అందిస్తే ఎలా ఉంటుంది! ప్రత్యేకమైన కూలింగ్ టెక్నాలజీతో తయారుచేసిన ఈ బ్యాండేజీ ఆ పనే చేస్తుంది. దీన్ని గాయం అయిన చోట చుడితే నాలుగు గంటలపాటు చల్లదనం అందిస్తుంది. అదనంగా కోల్డ్‌ప్యాక్ పెట్టాల్సిన అవసరం ఉండదు.



స్ప్రే చేస్తే విచ్చుకునే పూలు...

ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఇచ్చుకునే పూలబొకేల గురించి మనకు తెలుసు. కానీ, స్ప్రే చేస్తే, పూలతో వికసించే కుండీని ఎప్పుడైనా చూశారా? ఇదిగో ఇది అలాంటి ఎలక్ట్రిక్ పూలకుండీనే. ముడుచుకుని ఉన్న గులాబీమొగ్గలతో అందంగా ఉన్న ఈ పూలకుండీలో... ఆ పక్కనే ఉన్న స్ప్రేయర్‌తో బటన్ నొక్కి నీళ్లు చల్లితే చాలు. కుండీలో నీళ్లైతే పడవు కానీ, వినసొంపైన సంగీతాన్ని ఆలపిస్తూ, లైట్లు వెలుగుతూ, గులాబీలు వికసిస్తాయి. కేవలం అలంకరణగా మాత్రమే మిగిలిపోకుండా ఇలా కాస్త సరదానీ, సంతోషాన్నీ పంచే ఈ ఎలక్ట్రిక్ పూల కుండీ బాగుంది కదూ!



గులాబీ బుక్‌మార్క్స్...



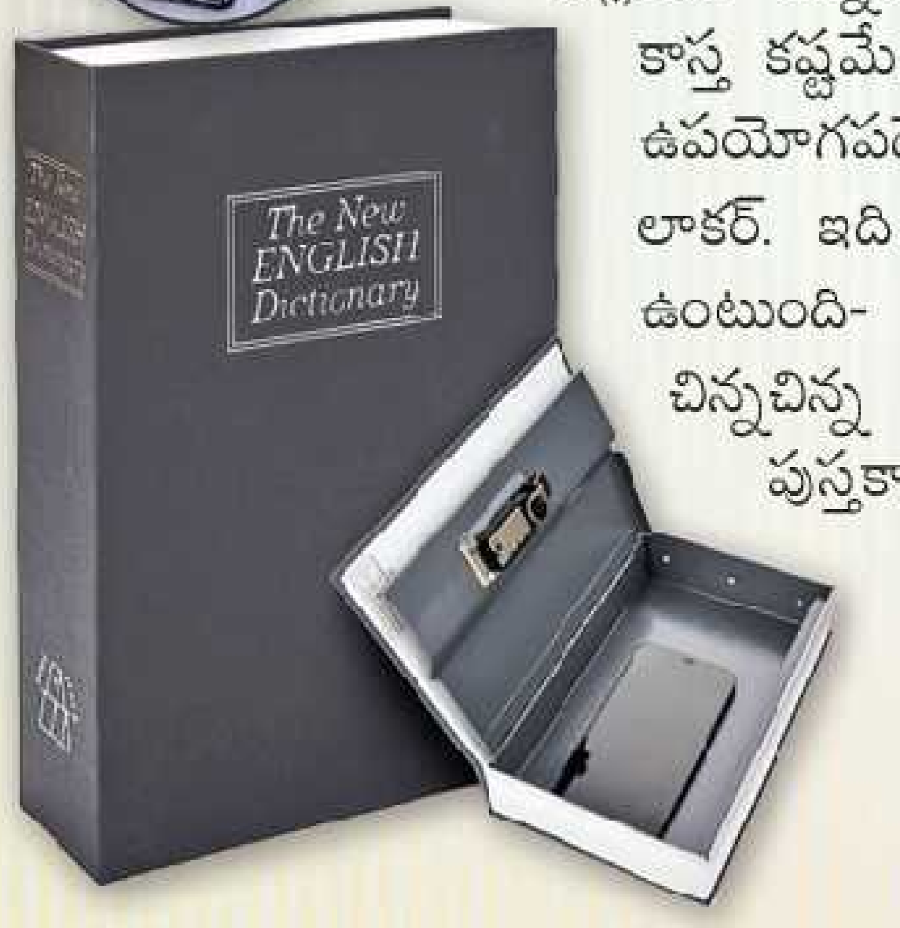
కొంతమంది పుస్తకాన్ని గబాగబా చదివేసి పూర్తిచేస్తారు. మరికొందరు దాన్ని ఆస్వాదిస్తూ నిదానంగా, ఇష్టంగా... మళ్లీమళ్లీ చదువుతారు. అలాంటి వారికి ఈ రోజ్ మెటల్ బుక్‌మార్క్స్‌ని కానుకగా ఇచ్చి చూడండి... ఎంత ఇష్టపడతారో! ఆకర్షణీయమైన రంగుల్లో అందంగా కనిపిస్తున్న ఈ మెటల్ బుక్‌మార్క్స్ త్వరగా పాడుకావు. అంతేనా... పుస్తకాల్లో చేరి, తర్వాత చదువుదాంలే అని పక్కన పెట్టిన పుస్తకాన్ని కూడా మళ్లీమళ్లీ తీసి చదివేలా చేస్తాయి.



ఇలానూ దాచుకోవచ్చు!

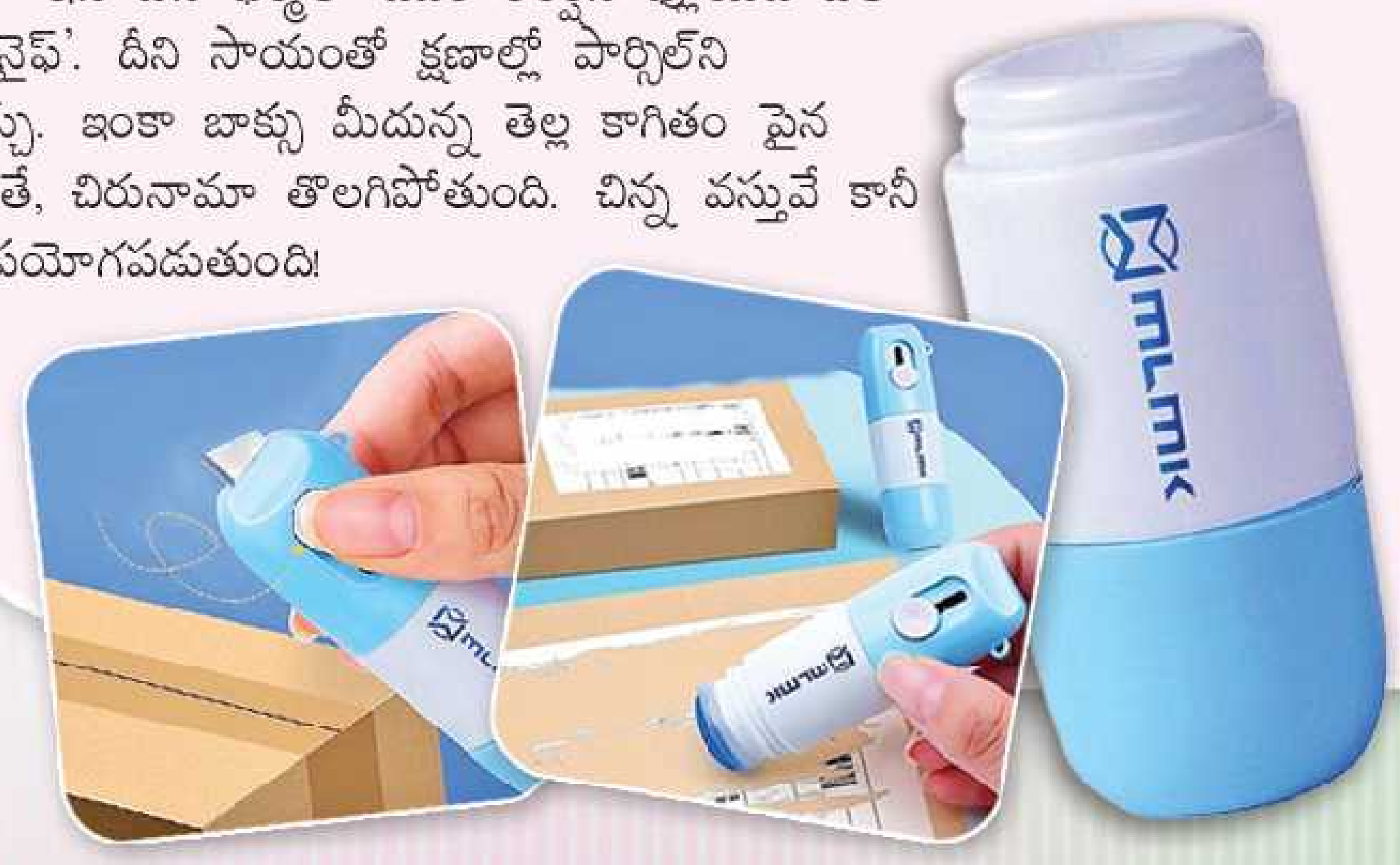
నగల్లాంటివి దాచుకోవడానికి బీరువాలు ఉంటాయి. కానీ డబ్బులు లేదా చిన్నచిన్న వస్తువులు దాచుకోవడానికి బీరువాలు అనుకూలంగా ఉండవు. అస్తమానూ తాళం వేసి తీయడం అంటే విసుగు. అలాగే హాస్టల్స్‌లో ఉండే పిల్లలకూ చిన్నచిన్న వస్తువులు దాచుకోవడం కాస్త కష్టమే. అలాంటప్పుడు ఉపయోగపడేదే ఈ డిక్షనరీ హిడెన్ లాకర్. ఇది చూడ్డానికి పుస్తకంలా ఉంటుంది- దీనిలో సెల్‌ఫోన్, డబ్బులు, చిన్నచిన్న వస్తువులూ దాచుకోవచ్చు. పుస్తకాల్లో పుస్తకంలా కలిసిపోయే దీనికి పాస్‌వర్డ్ సదుపాయం కూడా ఉంది.





చిరునామా చెరిపేస్తుంది!

ఈరోజుల్లో ఆన్‌లైన్ షాపింగులే ఎక్కువ. ప్రతి ఇంటికీ నెలకు కనీసం ఓ పది, పదిహేను పార్సిల్ బాక్సులైనా వస్తుంటాయి. కొంతమంది బాక్సు రాగానే టకటకా చింపేసి, మన అడ్రస్ ఉండే కవరునూ ఇతర కాగితాలనూ అలానే చెత్తలో పడేస్తుంటారు. అలా పారేయడం వల్ల మన వ్యక్తిగత వివరాలు బయట వారికి తెలిసే అవకాశం ఎక్కువ. అలా కాకుండా చేస్తుందీ 'టూ ఇన్ వన్ థెర్మల్ పేపర్ కరెక్షన్ ఫ్లూయిడ్ విత్ అన్‌బాక్సింగ్ నైఫ్'. దీని సాయంతో క్షణాల్లో పార్సిల్‌ని తెరుచుకోవచ్చు. ఇంకా బాక్సు మీదున్న తెల్ల కాగితం పైన దీంతో రుద్దితే, చిరునామా తొలగిపోతుంది. చిన్న వస్తువే కానీ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది!



ఎంత సంపాదిస్తున్నారు, ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నారు, ఎన్ని అప్పులు చేశారు, ఏమేరకు తీర్చారు, ఇంకెన్ని పేరుకుపోయాయి?... వగైరా వగైరా వివరాలతో కూడిన ఆర్థిక చిత్రగుప్తుడి చిట్టాను పిల్లనిచ్చే మామలూ, కొలువులిచ్చే బాసులూ, ఇల్లు అద్దెకిచ్చే యజమానులూ క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తున్నారు. మీ క్రెడిట్ స్కోర్ జాగ్రత్త మరి!



స్కోరు తగ్గితే... బేజారే!

పొదుపు - మదుపు ప్రయాణం సుదీర్ఘమైంది. తొలిజీతం అందుకున్న రోజే రిటైర్మెంట్ ప్లాన్ గురించి ఆలోచించాలంటే ఎంత దూరదృష్టి ఉండాలీ! వెయ్యి రూపాయలతో మొదలుపెట్టి కోటికి నిచ్చెన వేయడానికి ఎంత ఆశావాదాన్ని సమకూర్చుకోవాలీ! మార్కెట్ నేలచూపులు చూస్తున్నప్పుడూ స్థిరంగా వ్యవహరించాలంటే ఎంత గుండెధైర్యం కావాలీ! ఎవరితోనూ పోల్చుకోకుండా, ఎవరి ప్రభావానికీ లోనుకాకుండా మనదైన మార్గంలోనే వెళ్లడానికి ఎంత స్థితప్రజ్ఞత సాధించాలీ!... ఇవన్నీ జీవిత క్రమశిక్షణలో భాగమైన ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లక్షణాలు కూడా. క్రెడిట్ స్కోర్ ఆ 'ఫైనాన్షియల్ డిసిప్లిన్'కు తిరుగులేని కొలమానం. నిన్న మొన్నటి వరకూ ఆ నివేదిక అప్పుల ఆమోదానికో, క్రెడిట్ కార్డుల జారీకో పరిమితమై ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు కార్పొరేట్ కంపెనీలు ఉద్యోగం ఇస్తున్నప్పుడూ, బీమా సంస్థలు పాలసీ మంజూరు చేస్తున్నప్పుడూ, ఆడపిల్లల తల్లిదండ్రులు వరుడిని అన్వేషిస్తున్నప్పుడూ... క్రెడిట్ స్కోర్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకుంటున్న సందర్భాలూ అనేకం. ఆర్థిక వ్యక్తిత్వాల్ని అంచనా వేయడానికి ఈ అంకెలు ఆధారం అవుతున్నాయి.

ట్రాన్స్‌యూనియన్ సిబిల్, ఎక్స్‌పీరియన్, ఈక్విఫాక్స్ తదితర సంస్థలు మన దేశంలో క్రెడిట్ రేటింగ్ సేవల్ని అందిస్తున్నాయి. ఆయా కంపెనీలు రూపొందించే క్రెడిట్ రిపోర్ట్‌లో మన పేరు, వృత్తి ఉద్యోగాలు, వార్షిక సంపాదన, ప్రస్తుత అప్పులూ తీరిపోయిన రుణాలూ, గత - ప్రస్తుత క్రెడిట్ కార్డుల వివరాలూ, బిల్లుల బకాయిలూ రుణ వాయిదాల చెల్లింపులో జాప్యాలూ, ఈ మూడేళ్లలో అప్పు కోసం చేసుకున్న దరఖాస్తుల లెక్కలూ... సవివరంగా ఉంటాయి. ఆలస్యాలూ అపరాధ రుసుములూ పెరిగేకొద్దీ స్కోర్ పడిపోతుంది. సకాలంలో జరిగే ప్రతి చెల్లింపుతోనూ ఎన్నోకొన్ని మార్కులు వచ్చిపడతాయి. మన 'క్రెడిట్ లిమిట్'లో ఎంత మేరకు ఉపయోగించుకున్నాం అన్నదీ ప్రస్తావిస్తారు. దీన్నే 'క్రెడిట్ యుటిలైజేషన్ రేషియో' అంటారు. ఉదాహరణకు కార్డు పరిమితి లక్ష రూపాయల వరకూ ఉన్నప్పుడు, లక్షకు లక్షా వాడేసుకుంటే మాత్రం స్కోర్ పడిపోతుంది. అందుకే, గరిష్ఠ పరిమితిలో ముప్పై శాతానికి మించకూడదని సలహా ఇస్తారు నిపుణులు. బ్యాంకులూ, నాన్ బ్యాంకింగ్ ఫైనాన్స్ సంస్థలూ, హౌసింగ్ ఫైనాన్స్ కంపెనీలతో ఒప్పందాల కారణంగా... క్రెడిట్ ఇన్ఫర్మేషన్ సంస్థలకు వినియోగదారుల సమస్త రుణ లావాదేవీలూ తెలిసిపోతుంటాయి. వాటిని ఓచోట చేర్చి, సమగ్రంగా విశ్లేషించి... పూర్ (300-599), డౌట్‌ఫుల్ (600-649) యావరేజ్ (650-699), గుడ్ (700-749), ఎక్సలెంట్ (750-900)... ఇలా అనేక రకాలుగా వర్గీకరిస్తాయి.

ఎవరికి వారు నిర్ణీత రుసుము చెల్లించి, సిబిల్ లాంటి సంస్థల వెబ్‌సైట్ల నుంచి క్రెడిట్ రిపోర్ట్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. బ్యాంకుల వెబ్‌సైట్లూ, వివిధ ఫైనాన్షియల్ యాప్స్ ద్వారా కూడా కాపీలు తీసుకోవచ్చు. కొన్ని సంస్థలు వార్షిక సభ్యత్వం కింద... 'అన్‌లిమిటెడ్ డౌన్‌లోడ్' ఆప్షన్‌నూ అందిస్తున్నాయి. దీనివల్ల, ఎప్పటికప్పుడు మన స్కోర్‌ను సమీక్షించుకోవచ్చు. 'నెలకోసారి అయినా మీ రిపోర్ట్‌ను తనిఖీ చేసుకోవడం సురక్షితం' అని సలహా ఇస్తుంది క్రెడిట్ ఇన్ఫర్మేషన్ దిగ్గజం సిబిల్. ఇది మన ఆర్థిక ఆరోగ్య నివేదిక. తగ్గిపోయిన ప్రతి మార్కూ... డబ్బు విషయంలో మన క్రమశిక్షణా రాహిత్యాన్ని ఎత్తిచూపుతుంది. దాంతోపాటే తప్పులను తెలుసుకుని, లోపాలను సరిదిద్దుకునే అవకాశమూ కల్పిస్తుంది. ఆర్థికంగా చురుకైన జీవితం గడుపుతున్నంత కాలం, ఉత్తమ విద్యార్థిలా అంకెల బలాన్ని పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉండాలి.

'స్కోరు'తోనే కల్యాణం...

'అబ్బాయి అందగాడు. మంచి ఉద్యోగం. లక్షల జీతం. అయినా, ఆ సంబంధాన్ని సిఫార్సు చేయలేకపోతున్నాం...' నసిగాడు మ్యారేజ్ బ్యూరో ఎగ్జిక్యూటివ్. 'అంటే, తనకు ఎవరితో అయినా...' రెట్టించాడు పెళ్లికూతురి తండ్రి. 'ఛఛ... ఆ విషయంలో కుర్రాడికి వంకపెట్టడానికి వీల్లేదు. అయినా, ఇంతవరకూ వచ్చాక దాచేదేముందీ...' అంటూ ఓ కవర్ చేతిలో పెట్టాడా ఎగ్జిక్యూటివ్. ఆసక్తిగా తెరిచి చూశాడు అమ్మాయి తండ్రి. అది వరుడి క్రెడిట్ రిపోర్ట్. స్కోర్ ఐదొందల లోపే ఉంది. 'అస్సలు వద్దు!' కచ్చితంగా చెప్పేశాడా పెద్దమనిషి. ఇలాంటి దృశ్యాలు మ్యారేజ్ బ్యూరోలలో సర్వసాధారణం అవుతున్నాయి.

పెళ్లి కొడుకుల బలహీనతల్నీ చీకటి స్నేహాల్నీ కనిపెట్టడానికి అమ్మాయి వైపు వాళ్లు డిటెక్టివ్ ఏజెన్సీల సాయం

స్కోరూ... మీరూ!

ఏడాదికి ఒకసారి మన క్రెడిట్ రిపోర్ట్‌ను సిబిల్ లాంటి వేదికల నుంచి ఉచితంగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

★ గత 36 నెలల్లో రుణ చరిత్ర లేనివారికి ఏ ర్యాంకూ ఇవ్వకపోవచ్చు.

★ ప్రతివారం కస్టమర్ల క్రెడిట్ హిస్టరీని సవరించేలా భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు చర్యలు తీసుకుంటోంది.

★ అప్పులే కాదు, అప్పు కోసం చేసుకునే దరఖాస్తులు కూడా మన స్కోర్‌ను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఎడాపెడా అప్లికేషన్లు పెట్టుకుంటే స్కోర్ కిందికి జారిపోవడం ఖాయం.

★ క్రెడిట్ స్కోర్‌లో స్కోరు మాత్రమే (అదీ అంకెల్లో) ఉంటుంది. క్రెడిట్ రిపోర్ట్‌లో మన ఆర్థిక జాతకమంతా కనిపిస్తుంది.

★ మన సంపాదనకూ, క్రెడిట్ స్కోర్‌కూ సంబంధం లేదు. ఇక్కడ ఆర్థిక క్రమశిక్షణ ముఖ్యం.

★ పూచీకత్తు రుణాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అవతలి వ్యక్తి నిర్లక్ష్యం మన స్కోర్‌ను మింగేసే ప్రమాదం ఉంది.

★ ఈమధ్య క్రెడిట్ స్కోర్ స్కాములూ భారీగా పెరిగిపోయాయి. 'ఈ లింక్ మీద క్లిక్ చేయండి, క్రెడిట్ స్కోర్ తెలుసుకోండి'... అంటూ అమాయకులకు గాలం వేస్తున్నారు.

★ మొండి బకాయిల విషయంలో బ్యాంకులు అసలులోనూ కొంతశాతం తగ్గించుకుని 'లోన్ సెటిల్‌మెంట్'కు సిద్ధపడుతుంటాయి. దీనివల్ల, రుణగ్రహీతకు తాత్కాలికంగా భారం తగ్గినట్టు అనిపించినా, క్రెడిట్ స్కోర్ దారుణంగా పడిపోతుంది.

★ క్రెడిట్‌కార్డుతో నగదు ఉపసంహరించుకోవడం కూడా క్రమశిక్షణ అనిపించుకోదు.



ఏ వయసుకు... ఎంత స్కోరు?

దాదాపు పాతికేళ్ల వయసులో కెరీర్ మొదలవుతుంది. ముప్పై తర్వాత ఒక్కో బాధ్యతా వచ్చి చేరుతుంది. వాటన్నింటినీ సమన్వయం చేసుకుంటూనే, క్రెడిట్ స్కోర్ తగ్గకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

20-30 : సంపాదన మొదలయ్యే దశ ఇది. ఆర్థిక క్రమశిక్షణను అలవాటు చేసుకోవాల్సిన సమయమూ ఇదే. దీనివల్ల సులభంగా క్రెడిట్ కార్డులు మంజూరు అవుతాయి. వాటిని పరిమితంగా వాడుతూనే, సకాలంలో చెల్లింపులు జరపాలి. దీంతో స్కోర్ పెరుగుతుంది. అవసరమైనప్పుడు హోమ్‌లోన్, కార్‌లోన్ కోసం కష్టపడాల్సిన అవసరం ఉండదు. బేరం ఆడగలిగితే వడ్డీ కూడా తగ్గుతుంది.

40-50 : పిల్లలు కాలేజీ చదువులకు వచ్చేస్తుంటారు. విద్యారుణం తీసుకోవాల్సిన అవసరం రావచ్చు. ఆరోగ్య బీమా మొత్తాన్ని పెంచుకోవాల్సిన అగత్యమూ ఉండొచ్చు. గతంలోని స్కోర్ నిలబెట్టుకుంటే, ఈ పనులన్నీ చకచకా జరిగిపోతాయి. ప్రీమియం క్రెడిట్ కార్డులు సులభంగానే మంజూరు అవుతాయి కాబట్టి, చిన్నచిన్న అవసరాలకు పర్సనల్ లోన్‌కు వెళ్లాల్సిన పనుండదు.

50-60 : కొన్ని బ్యాంకులు మంచి క్రెడిట్ స్కోర్ ఉన్నవారికి, ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ల మీద కాస్తంత ఎక్కువ వడ్డీని ఇస్తాయి. ఈ మొత్తం రిటైర్మెంట్ దశలో ఎంతోకొంత ఆసరా అవుతుంది. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ కలిగిన వ్యక్తి హఠాత్తుగా డిపాజిట్లను ఉపసంహరించుకోరని బ్యాంకుల ప్రగాఢ విశ్వాసం.

తీసుకోవడం కొత్త విషయమేం కాదు. మారుతున్న పరిస్థితుల కారణంగా, అక్కడితో ఆగకుండా... క్రెడిట్ స్కోర్ గురించీ తెలుసుకుంటున్నారు. నిజమే మరి, ఆర్థికంగా నిలకడ లేనివాడికి పిల్లనివ్వడమంటే... చూసిచూసీ ఓ అమాయకురాలి గొంతు కోయడమే. వచ్చిన జీతం వచ్చినట్టు క్రెడిట్ కార్డు బిల్లులకూ, బ్యాంకు వాయిదాలకూ వెళ్లిపోతుంటే... ఎంత సంపాదించీ ఏం లాభం? కట్టుకున్నదాని అచ్చటా ముచ్చటా ఎలా తీరుస్తాడూ, పుట్టబోయే పిల్లల్ని ఏం పెట్టి పోషిస్తాడూ? ఈమధ్య మహారాష్ట్రలోని మూర్తిజాపూర్‌లో ఓ ఆడపిల్ల తండ్రి... కాబోయే అల్లుడి క్రెడిట్ స్కోర్ పరమ చెత్తగా ఉందనే కారణంతో నిశ్చితార్థం వరకూ వెళ్లిన పెళ్లిని రద్దు చేశాడు. పనిలోపనిగా, 'బ్యాక్‌గ్రౌండ్ చెక్' సరిగా లేదంటూ మ్యారేజ్ బ్యూరోవాళ్ల మీదా కేసు వేశాడట. అందుకే, భవిష్యత్తులో ఈ తరహా సమస్యలు తలెత్తకుండా... ఫొటోలూ, ప్రొఫైల్‌తోపాటూ క్రెడిట్ రిపోర్టులూ పంపమని పెళ్లికొడుకులకు గట్టిగా చెబుతున్నారు పేరయ్యలు. మానవ సంబంధాలన్నీ ఆర్థిక సంబంధాలు కాకపోవచ్చు కానీ, చాలా సందర్భాల్లో ఆర్థిక సంబంధాలు కూడా మానవ సంబంధాల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఏ కారణం వల్లనో పెళ్లికి ముందు అబ్బాయి క్రెడిట్ స్కోర్‌ను పట్టించుకోకుండా వదిలేసినా, ఆ తర్వాత ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ పత్రం బయటపడి తీరుతుంది. కాపురంలో చిచ్చులూ పెడుతుంది. ఇద్దరూ కలిసి హోమ్‌లోన్‌కు వెళ్లినప్పుడు, రెండో వ్యక్తి స్కోర్ సరిగాలేని కారణంగా బ్యాంకులు అప్పు ఇవ్వడానికి నిరాకరించే ఆస్కారం ఉంది. ఆలూమగలు ఫ్లోటర్ పాలసీ కింద ఆరోగ్య బీమా తీసుకోవాలని అనుకున్నప్పుడూ ఇలాంటి చేదు అనుభవమే ఎదురుకావచ్చు. జీవిత భాగస్వాములు వ్యాపార భాగస్వాములుగా మారిపోయి ఓ కంపెనీని స్థాపించినప్పుడు కూడా కో-పార్ట్‌నర్ నాసిరకం క్రెడిట్ స్కోర్ రుణాలకు అవరోధంగా మారుతుంది. ఆధునిక జీవితాల్లో, దంపతుల విడాకులకు ఈ మాత్రం కారణాలు సరిపోతాయి. సంబంధం ఖాయం చేసుకోడానికి ముందే, వరుడి ఆర్థిక జాతకాన్ని పరిశీలిస్తే ఇలాంటి గండాల్ని తప్పించుకోవచ్చు. స్కోర్ బావుంటే, ఆపైన ఇద్దరూ ఒప్పుకుంటే... శుభస్య శీఘ్రం!

తగ్గితే కుదరదు...

ఆ యువకుడికి బ్యాంకింగ్ రంగంలో అనుభవం ఉంది. అప్పటికే ఒకట్రెండు సంస్థల్లో పనిచేశాడు. ఆ అర్హతతో ఓ జాతీయ బ్యాంకులో ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. ఫైనల్ ఇంటర్వ్యూ వరకూ వెళ్లాడు. నియామక పత్రం అందడమే ఆలస్యం. అంతలోనే, ఆ బ్యాంకు మానవ వనరుల విభాగం నుంచి అతనికి ఓ మెయిల్ వెళ్లింది. 'క్రెడిట్ స్కోర్ నాసిరకంగా ఉన్న కారణంగా, మీకు కొలువు ఇవ్వడానికి

కుదరదు' అని తేల్చిపడేశారు. దీంతో అతను న్యాయం కోసం కోర్టుకెళ్లాడు. ఇరు వర్గాల వాదనలూ విన్నాక, 'బ్యాంకు నిర్ణయం సబబే' అని తీర్పు ఇచ్చింది మద్రాసు హైకోర్టు. బ్యాంకులేనా, కార్పొరేట్ కంపెనీలు కూడా నియామకానికి ముందు అభ్యర్థుల క్రెడిట్ స్కోర్‌ను జాగ్రత్తగా గమనిస్తున్నాయి. ఈ నిర్ణయానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఆర్థిక సమస్యలు మనిషిని ప్రశాంతంగా ఉండనీయవు. ఆ పరిస్థితుల్లో ఏకాగ్రతతో పనిచేయలేరు. తరచూ పొరపాట్లు జరుగుతాయి. ఈఎమ్ఐల భారం వల్ల మొదటి వారంలోనే జీతంరాళ్లు కరిగిపోతాయి. చేబదుళ్ల కోసం సహోద్యోగుల ముందు చేతులు చాస్తారు. అప్పు అంటేనే డబ్బు ఇచ్చి శత్రువుల్ని కొనుక్కోవడం. ఆ కారణంగా నలుగురితో సత్సంబంధాలు ఉండవు. ఫలితంగా, పని వాతావరణం దెబ్బతింటుంది. ఆర్థిక ఒత్తిళ్ల నడుమ కంపెనీ ఆస్తులనో, డేటానో దుర్వినియోగం చేసే ఆస్కారమూ లేకపోలేదు. ప్రతినెలా లోటు బడ్జెటే కాబట్టి, ఇంకేదో సంస్థ కాస్తంత ఎక్కువ జీతం ఇస్తామనగానే వెనకాముందూ ఆలోచించకుండా రాజీనామా చేసి వెళ్లిపోతారు. కాబట్టే, ఎంత సమర్థులైనా ఎన్ని విద్యార్హతలున్నా... అప్పుల అప్పారావుల్ని ఆమడదూరంలో ఉంచుతున్నాయి పెద్ద కంపెనీలు. ప్రత్యేకించి పాలసీబజార్, లెండింగ్‌కార్ట్ లాంటి ఆర్థిక సంస్థలు కీలక సిబ్బంది నియామకంలో క్రెడిట్ స్కోర్‌ను కొలమానంగా తీసుకుంటున్నట్టు సమాచారం. కొన్ని బ్యాంకింగ్ దిగ్గజాలైతే, పాత ఉద్యోగుల ఆర్థిక చరిత్ర విషయంలోనూ రాజీపడటం లేదు. వార్షిక అప్రైజల్స్ సమయంలో అందరూ తమ క్రెడిట్ రిపోర్ట్ కాపీలను సమర్పించాలని ఆదేశిస్తున్నాయి. అప్పుల భారంతో సతమతం అవుతున్న ఉద్యోగికి... పని భారాన్ని మోసేంత ఓపిక ఉండదని బలంగా నమ్ముతారు హెచ్ఆర్ మేనేజర్లు. మంచి ఉద్యోగం కావాలంటే, మంచి స్కోరు ఉండాల్సిందే. తప్పదు మరి!

సారీ... అద్దెకు ఇవ్వం!

ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలనీ, కుక్కల్నీ పిల్లుల్నీ దరిదాపుల్లోకి కూడా రానివ్వకూడదనీ, పూల మొక్కల ఊసే ఎత్తకూడదనీ, ఒక కారుకే పార్కింగ్ ఉంటుందనీ... ఇలా సవాలక్ష షరతులు పెడుతుంటారు ఇంటి యజమానులు. ఇవన్నీ చాలనట్టు - అద్దెదారు ఆర్థిక క్రమశిక్షణను నిర్ధారించుకోడానికి - ముంబయి, బెంగళూరులాంటి నగరాల్లో క్రెడిట్ రిపోర్టు అడుగుతున్నారు. 'స్కోర్ ఆరువందలా యాభైకి మించినప్పుడు మాత్రమే యజమాని మనవైపు మొగ్గుచూపే అవకాశం ఉంటుంది' అంటారు 'మకాన్‌వాలా' పేరుతో రెంటల్ ఏజెన్సీ నిర్వహిస్తున్న గౌరవ్ వర్మ. క్రెడిట్ హిస్టరీ సరిగా లేనప్పుడు, అద్దె బకాయిల రిస్క్ తగ్గించుకోడానికి సెక్యూరిటీ డిపాజిట్ రూపంలో భారీ మొత్తాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కరెన్సీ క్రమశిక్షణ ఉన్నవారు, ఇంటి అద్దె ద్వారానూ క్రెడిట్ స్కోర్ పెంచుకునే మార్గం ఉంది. కాకపోతే, ఇందుకు యజమాని అనుమతి అవసరం. రెంట్‌పే, రెంట్‌ట్రాక్ లాంటి సంస్థల ద్వారా చెల్లించే అద్దెలు క్రెడిట్ హిస్టరీలో భాగం అవుతాయి. ఒక దెబ్బకు రెండు పిట్టలు అంటే ఇదే. ఠంచనుగా అద్దె చెల్లిస్తాం కాబట్టి అటు ఇంటి యజమాని సంతోషిస్తాడు, ఇటు క్రెడిట్ రేటింగ్ సంస్థలూ సంతృప్తి చెందుతాయి. అలా పెరిగే స్కోర్‌తో ఏదో ఒకరోజు 'ఆకర్షణీయమైన వడ్డీరేటు'తో గృహ రుణమూ మంజూరు అవుతుంది... ఇది మూడోపిట్ట!

అంతేకాదు...

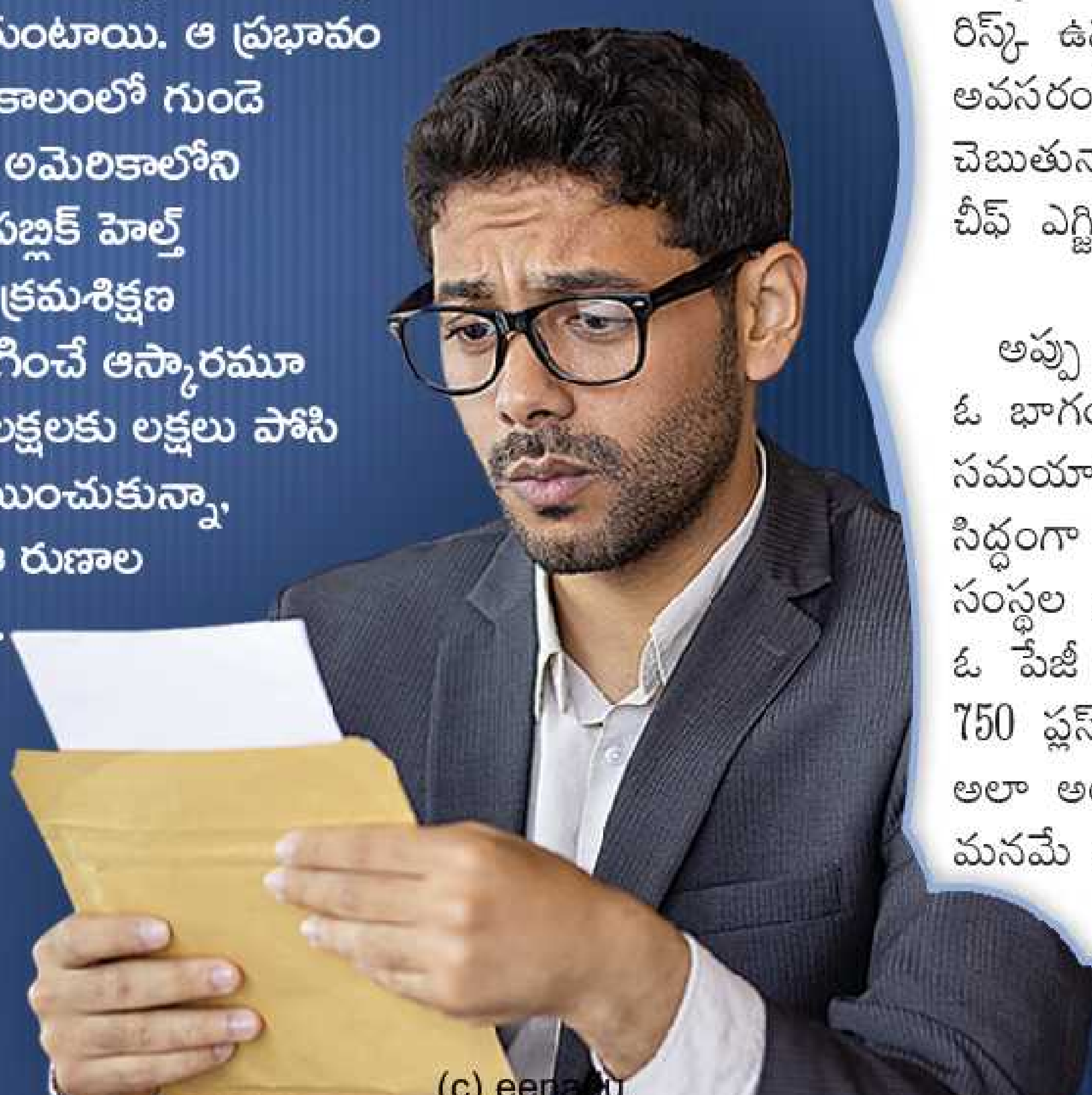
ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లేని బతుకులు దినదిన గండాలు. రేపటి గురించి ఆలోచించేంత తీరిక ఉండదు. దీంతో దాదాపుగా బీమా జోలికి వెళ్లరు. ఎవరి బలవంతం మీదో పాలసీ తీసుకున్నా, ఎక్కువ కాలం కొనసాగించలేరు. 'వన్‌ఫైనాన్స్' ఆర్థిక సలహాసేవల సంస్థ అధ్యయనం ప్రకారం, జనంలో ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లోపించడం వల్ల తొలి ఐదేళ్లలోనే దాదాపు 49 శాతం పాలసీలు అటకెక్కుతున్నాయి. సమయానికి చేతిలో డబ్బు లేకపోవడం, ఇంకేవో ఖర్చులు ముంచుకురావడం, ప్రీమియం కోసం పక్కన పెట్టిన సొమ్మును ఏ అప్పులవాళ్లకో సర్దుబాటు చేయాల్సి రావడం... ఇలా పాలసీ పాడెక్కడానికి కారణాలు అనేకం. ఆ ప్రభావం బీమా కంపెనీల బ్యాలెన్స్‌షీట్ మీదా పడుతోంది. ప్రీమియం వసూళ్లు మందగిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సవాళ్లు ఎదురుకాకుండా, పాలసీని ఆమోదించడానికి ముందే దరఖాస్తుదారుడి ఆర్థిక స్వభావాన్ని అంచనా వేస్తున్నాయి. తిరుగులేని క్రెడిట్ స్కోర్ ఉన్నవారికి ఆకట్టుకోడానికి, ప్రత్యేక డిస్కౌంట్లూ ఇస్తున్నాయి. 'ఆ తగ్గింపు పది నుంచి పదిహేను శాతం వరకూ ఉండొచ్చు' అంటారు డిజిటల్ లెండింగ్ కన్సల్టెంట్ అభిజీత్. టెలికాం కంపెనీలు కూడా... పోస్ట్ పెయిడ్ కనెక్షన్లు ఇచ్చేముందు... క్రెడిట్ స్కోర్ గురించి వాకబు చేస్తున్నాయి. నెలంతా వాడేసుకున్నాక, చేతులు ఎత్తేసే అరాచకవాదులను అడ్డుకోడానికే ఈ సరికొత్త ఎత్తుగడ. 'అక్కడా ఇక్కడా అని లేదు. ఫైనాన్షియల్ రిస్క్ ఉన్న ప్రతిచోటా క్రెడిట్ స్కోర్ అవసరం అవుతోంది' అని నొక్కి చెబుతున్నారు అథేనా క్రెడ్ఎక్స్‌పర్ట్ సంస్థ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ సతీష్ మెహతా.

★ ★ ★

అప్పు తప్పు కాదు. ఆర్థిక వ్యూహంలో ఓ భాగం. రుణం తీసుకుంటున్న సమయానికే, ఎలా చెల్లించాలనే ప్రణాళికా సిద్ధంగా ఉండాలి. అప్పుడే, క్రెడిట్ రేటింగ్ సంస్థల ఖాతా పుస్తకాల్లో మనకంటూ ఓ పేజీ ఉంటుంది. పక్కనే మనదైన 750 ప్లస్ స్కోరూ ప్రత్యక్షం అవుతుంది. అలా అయిననాడు, మనీ మార్కెట్‌లో మనమే రారాజులం! ★

ఆరోగ్యం జాగ్రత్త!

క్రెడిట్ స్కోర్ సరిగా లేదంటేనే, ఆ వ్యక్తి ఆర్థిక వ్యవహారాలు గాడి తప్పాయని అర్థం. అప్పటికే కార్డు బిల్లులూ, నెలసరి వాయిదాలూ కుప్పలుగా పేరుకుపోయి ఉంటాయి. అప్పు వసూలు కోసం బ్యాంకులు ఫోన్ల మీద ఫోన్లు చేస్తుంటాయి, రికవరీ ఏజెంట్లను ఇంటి మీదికి పంపుతుంటాయి. ఆ ప్రభావం తీవ్ర ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. దీనివల్ల దీర్ఘకాలంలో గుండె జబ్బులు దాపురించే ప్రమాదమూ ఉంది. అమెరికాలోని జాన్స్ హాప్‌కిన్స్ బ్లూమ్‌బర్గ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ అధ్యయన సారాంశం కూడా ఇదే. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లేనివారు ఆరోగ్యబీమా పాలసీని కొనసాగించే ఆస్కారమూ తక్కువే కాబట్టి, ఆసుపత్రి పాలైనప్పుడు లక్షలకు లక్షలు పోసి నాణ్యమైన వైద్యం చేయించుకోలేరు. చేయించుకున్నా, కొత్త అప్పులు చేయక తప్పని పరిస్థితి. ఆ రుణాల ఊబిలోంచి బయటపడటం చాలా కష్టం. తొలిరోజుల్లోనే లోపాల్ని సరిచేసుకుని స్కోర్ పెంచుకుంటే వన్ ప్లస్ వన్ ఆఫర్ కింద ఆనందమూ, ఆయుర్దాయమూ ఖాయం.



'పొద్దున్నే గ్లాసు రాగి జావ తీసుకోవాలని ఉన్నా చేసుకోవడానికి టైము దొరకడంలేదు'... 'మా పిల్లల్ని రాగి జావ తాగమంటే ఏ ఫ్లేవర్‌లో ఉంటుందని అడుగుతున్నారు'... 'ఎన్నిసార్లు సంగటి ప్రయత్నించినా బయట తిన్న రుచిలో రావడంలేదు'... ఇలా అనేవారికోసమే ఇప్పుడు రాగిపిండి కోరుకున్నట్లుగా వచ్చేస్తోంది. పిల్లల నుంచీ పెద్దలవరకూ ఇష్టంగా తినేలా రకరకాల రుచుల్లో నోరూరిస్తోంది.

రాగుల్లో... ఎన్ని రుచులో!



రాగులు... ఎన్నో పోషకాలను అందించే ఓ సూపర్‌ఫుడ్. రోజులో ఒక్కసారైనా రాగుల్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోగలిగితే శరీరం ఉక్కులా మారుతుందనేదీ ఒప్పుకోవాల్సిందే. అయినా కూడా చేయడం సరిగా రాకపోవడం, సమయం లేకపోవడం... తదితర కారణాలతో ఆ పిండిని పక్కన పెట్టేస్తుంటారు కొందరు. ఇవన్నీ అర్థంచేసుకునే తయారీదారులు రాగిపిండిలోనే ప్రయోగాలు చేస్తూ మాల్ట్, జావ, ముద్ద, చపాతీ వంటివి ఈజీగా తయారుచేసుకునేలా కొత్త రకం మిక్స్‌లను తీసుకొస్తున్నారిప్పుడు. వాటికన్నా ముందు... అసలు రాగుల్ని ఎందుకు తీసుకోవాలనేదీ చూద్దాం. అనారోగ్యాల్ని దరిచేరనివ్వని సిరి ధాన్యమని రాగులకు పేరు. శక్తితోపాటు శరీరానికి అవసరమైన కాల్షియం నుంచి ప్రొటీన్ల వరకూ పదికి పైగా పోషకాలను అందించే దివ్యౌషధం. ఇందులో సమృద్ధిగా ఉండే కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఎముకల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూనే వాటి సాంద్రతను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా వయసుపెరిగేకొద్దీ ఆస్టియోపోరోసిస్ రాకుండా చూస్తాయి. ఇక, తక్కువ గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్‌తోపాటు పీచు అధిక మోతాదులో ఉండే రాగుల్ని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెరస్థాయులు అదుపులోకి వచ్చి, మధుమేహ సమస్య నియంత్రణలో ఉంటుంది. ప్రొటీన్ రిచ్ ఫుడ్‌గానూ పిలిచే రాగులు శరీరంలో మెటబాలిజాన్నీ పెంచి, కండరాల వృద్ధికి తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా వీటిలోని మాంసకృత్తులూ - పీచూ కలిసి జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరిచి, అదే సమయంలో జీర్ణ ప్రక్రియ ఆలస్యమయ్యేలానూ చూస్తాయి. దాంతో కాస్త తీసుకున్నా పొట్ట నిండినట్లుగా అనిపించి, నెమ్మదిగా జీర్ణమై క్రమంగా బరువూ అదుపులోకి వస్తుంది. ఇక, సహజ సిద్ధంగా ఇనుమును అందించే రాగులతో రక్తహీనత సమస్యా నియంత్రణలోకి వచ్చి, హీమోగ్లోబిన్ శాతం కూడా పెరుగుతుంది. వీటిల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, థయామైన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్... సి, ఈ విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫోలిక్‌యాసిడ్... తదితర పోషకాలెన్నో గుండె ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడతాయి. ఇన్నిరకాల లాభాలు ఉన్నాయి కాబట్టే... పిల్లల నుంచీ వృద్ధుల వరకూ ఎవరైనా దీన్ని తీసుకోవచ్చని అంటారు నిపుణులు.

సులువుగా చేసుకునేలా...

నిజానికి ఇప్పటికే రాగులతో బిస్కెట్లూ లడ్డూల వంటి చిరుతిళ్లు తయారుచేస్తున్నారు. వాటితో ఇడ్లీరవ్వ, దోశపిండి, ఉప్మారవ్వ, నూడుల్స్, సేమియా వంటివీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే... రాగిపిండిని రోజూ జావగా, రాగిముద్దలా తీసుకోవాలనుకునేవారికోసం ఇప్పుడు మరికొన్ని వెరైటీలూ దొరుకుతున్నాయి. ఉదాహరణకు ఆరునెలల పసిపిల్లలకు పెట్టే సెరలాక్ లాంటివి కూడా రాగితో వస్తున్నాయి. అదే విధంగా చాక్లెట్ రుచిని ఇష్టపడే చిన్నారులకోసం రాగి మాల్ట్- చాక్లెట్‌తోపాటు వెనిల్లా ఫ్లేవర్‌లోనూ అందుబాటులో ఉంది. రాగినీ, పండ్లనూ కలిపి పిల్లలకు పెట్టాలనుకునే తల్లులకోసం యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీ, ఆరెంజ్... తదితర రుచుల్లోనూ ఈ పిండి వచ్చేసింది. ఇంకా కొత్తగా ట్రై చేయాలనుకుంటే రాగి మిల్క్‌షేక్‌నూ ఎంచుకోవచ్చు. రాగి జావను తయారుచేసుకుని అందులో పాలు లేదా మజ్జిగ కలుపుకుని కాస్త బెల్లమో, ఉప్పో వేసుకుని తాగే సమయంలేని బిజీ ఉద్యోగులకోసం ఇప్పుడు బటర్‌మిల్క్, మిల్క్ మిక్స్ రాగి వెరైటీలూ ఉన్నాయి. అంతెందుకు బెల్లం, డ్రైఫ్రూట్స్ కలిపిన పిండినీ అందుబాటులోకి తెచ్చారు తయారీదారులు. ఇంకా... ఇంట్లో ఎంత ప్రయత్నించినా రాగి ముద్ద చేయడం రానివారు రాగి ముద్ద మిక్స్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. ఇది కూడా రాగిపిండే కానీ కప్పు నీటిలో చెంచా నెయ్యి లేదా నూనె వేసుకుని సమానంగా పిండిని కలిపి ఆవిరిపైన పది నిమిషాలు ఇడ్లీల మాదిరి ఉడికించుకుంటే నోరూరించే రాగి ముద్ద రెడీ అయిపోతుంది. చపాతీలు, పూరీలూ ప్రయత్నించాలనుకునే ఫుడీలకోసం కేవలం రాగిపిండి కాకుండా గోధుమ- రాగి పిండి కలిపి తయారుచేసిన ఆటా సైతం దొరికేస్తోంది. అదండీ సంగతి... అసలే ఎండాకాలం రాబోతోంది కాబట్టి డీహైడ్రేషన్‌ని తగ్గించి, శరీరానికి చల్లదనంతోపాటు శక్తిని అందించే రాగిని మీకు నచ్చినట్లుగా తీసుకుంటూనే పిల్లలకూ రుచి చూపించేయండి మరి. ★



కూలీకెళ్లిన రేవులోనే...
కోటీశ్వరుడయ్యాడు!

ఓ సామాన్యుడు పారిశ్రామికవేత్త కావాలంటే... ఎంతో శ్రమించాలి, మరెంతో సాహసించాలి. ఎన్నో ఎదురుదెబ్బల్ని ఓర్చుకోవాలి, ఇవన్నీ అందరికీ సమానమే అయినా... మన సమాజంలోని అట్టడుగు వర్గాలవాళ్లు వీటితోపాటూ తీరని అవమానాలనీ, తీవ్రమైన గాయాల్నీ చవిచూడాల్సి వస్తుంది. అశోక్ ఖాడే కథ అలాంటిదే. నడిసముద్రంలో ముడిచమురుని వెలికి తీసేందుకు కావాల్సిన నిర్మాణాల్ని ఏర్పాటుచేసే 'దాస్ ఆఫ్‌షోర్' సంస్థ వ్యవస్థాపకుడాయన. చెప్పులు కుట్టే స్థాయి నుంచీ విశిష్ట పారిశ్రామికవేత్తగా ఎదిగిన ఆయన ప్రస్థానం ఇది...

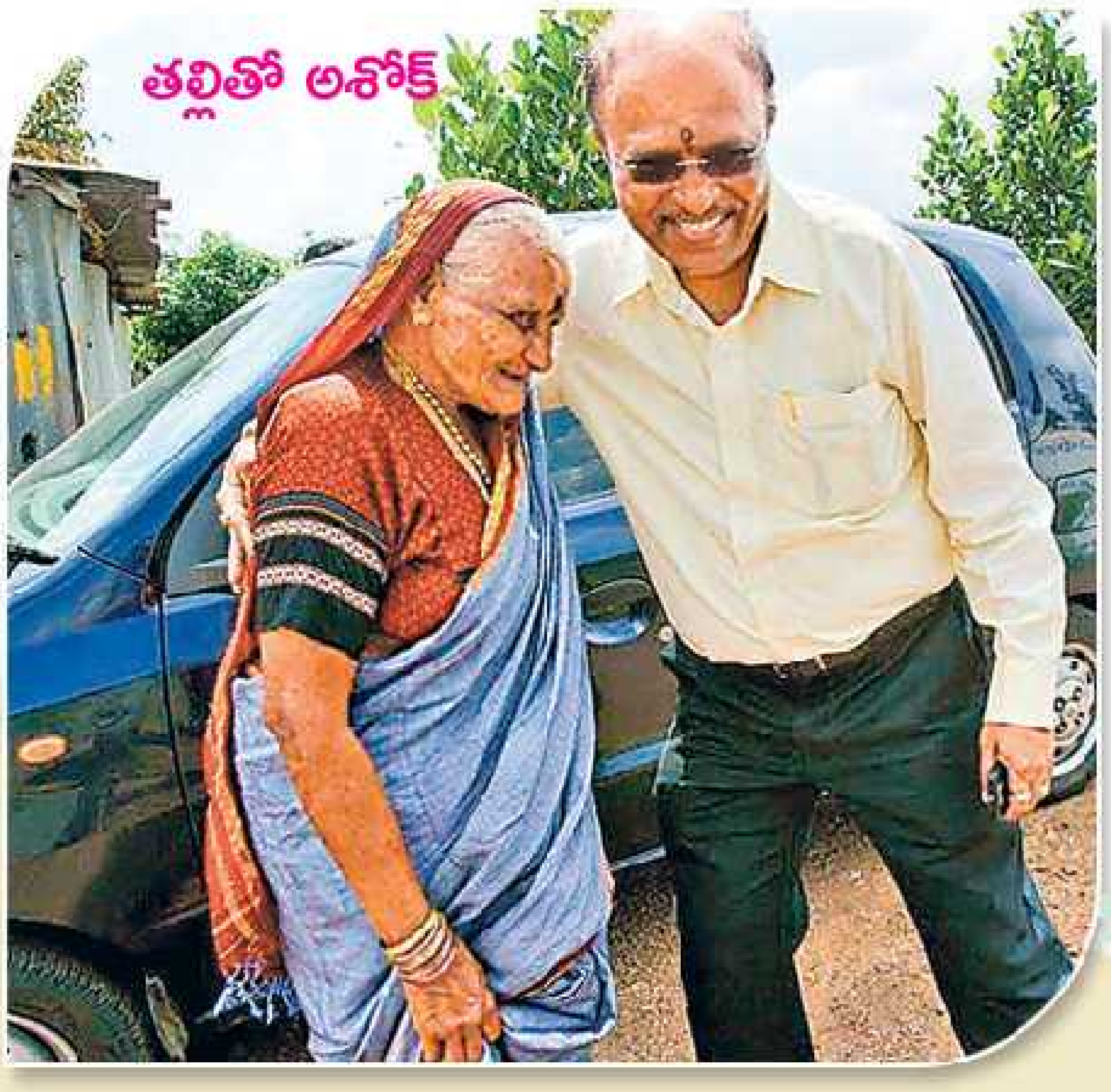


అదో వర్షాకాలం. అశోక్‌ని వాళ్లమ్మ ఊళ్ళోకెళ్ళి రొట్టెల పిండి అరువుగా తీసుకురమ్మని పంపించింది. అక్కణ్నుంచి తిరిగొస్తూ బురదలో కాలుజారి పడ్డాడు అశోక్... సంచీలోని పిండి మొత్తం నేలపాలైంది. తల్లి కోప్పడుతుందన్న భయంతో ఏడుస్తూ ఇంటికి వచ్చాడతను. అతను చెప్పింది విని ఆమె ఏడ్వడం మొదలుపెట్టింది... 'ఐదుగురు పిల్లల ఆకలి ఎలా తీర్చాలిరా దేవుడా!' అని. ఇరుగింటాపొరుగింటా తిరిగి ఎవరో ఉలవలిస్తే తెచ్చి పిండిచేసి... పిల్లలకి రొట్టెలు చేసి పెట్టి... తాను మాత్రం పస్తు పడుకుంది.

- తనకి పేదరికం అంటే ఏమిటో తెలిసొచ్చిన తొలి సందర్భం అదేనంటాడు అశోక్ ఖాడే. మహారాష్ట్రలోని సాంగ్లియా జిల్లా తసగావ్ తాలూకాలోని పేడ్ అనే చిన్న గ్రామం ఆయనది. ఊళ్ళో ఉపాధి దొరక్క ముంబయిలో చెప్పులు కుడుతూ ఉండే తండ్రి నెలకోసారికానీ రాడు. తల్లి రైతుకూలీగా రోజంతా కష్టపడితే 75 పైసల కూలీతోపాటూ... ఒకటో రెండో రొట్టెలు దూరం నుంచీ 'పడేసేవారు'. ఔను, నిమ్న వర్గానికి చెందినవాళ్లంటూ వాళ్లని తాకకుండా అలా విసిరేయడమే ఆ ఊరి పద్ధతి. బడిలోనూ అశోక్- మిగతా పిల్లలకు దూరంగా గుమ్మం దగ్గరే కూర్చోవాల్సిన పరిస్థితి!

వంట పాత్రలూ తాకట్టే...

అశోక్ తల్లిదండ్రులకి ఆరుగురు పిల్లలైతే... అతను రెండోవాడు. పెద్దకొడుకు దత్తాత్రేయని చదివించలేక షోలాపూర్‌లోని బంధువుల ఇంటికి పంపించారు. అశోక్ ఐదు దాకా సొంతూరిలోనే చదువుకుని ఆరు నుంచీ తసగావ్ హాస్టల్‌లో చేరాడు. అక్కడ 11వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడే మహారాష్ట్రలో అతిపెద్ద కరవొచ్చింది. విద్యార్థులకి భోజనం



తల్లితో అశోక్

పెట్టలేక హాస్టల్‌ని మూసేస్తే ఇంటికొచ్చేశాడు అశోక్. అక్కడేమో... వంటపాత్రల్నీ చీరల్నీ కుదవపెడితే తప్ప... ఇల్లు గడవని పరిస్థితి. దాంతో చదువు మానేసి తండ్రితోపాటూ వెళ్లి చెప్పులు కుట్టసాగాడు. ఆ విషయం తెలిసి అతని క్లాస్‌మేట్ సావన్ పాటిల్ తండ్రి... అశోక్‌కి తన ఇంట్లోనే భోజనం పెట్టసాగాడు. చిరిగిన యూనిఫామ్‌ని చూసి టీచర్లే కొత్తవి కొనిచ్చారు. అలా స్కూల్ ఫైనల్ పూర్తిచేశాక... ముంబయిలో పనిచేస్తున్న తన అన్న దత్తాత్రేయ పంచన చేరాడు అశోక్. అన్నయ్య ఉన్నాడన్న దన్నుతో డాక్టర్ కావాలన్న కలతో అహర్నిశలూ శ్రమించసాగాడు. కానీ ఈలోపు దత్తాత్రేయ తమ్ముణ్ని చదివించలేనని చేతులెత్తేశాడు. దాంతో- తన కలలన్నీ పక్కనపెట్టి ముంబయి రేవులో కూలీగా వెళ్లసాగాడు అశోక్. అక్కడ అతను డిజైన్‌లని గీసే సామర్థ్యం అందర్నీ మెప్పించింది. రెండేళ్లలోనే డ్రాఫ్ట్స్‌మాన్‌గా హోదా పెంచి రూ.300 జీతం ఇవ్వసాగారు. పార్ట్‌టైమ్‌గా చదివి మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్ డిప్లొమా అందుకున్నాడు. దాంతో క్వాలిటీ మేనేజర్ హోదాని కల్పించి... జర్మనీలో ఓ ప్రాజెక్టు కోసం అతణ్ణి పంపించారు. అక్కడ తనలాంటి ఇంజినీర్లు పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదుగుతున్న తీరు చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు అశోక్. తానూ అలాగే కావాలనుకున్నాడు. పైగా- అశోక్‌కి అప్పటికే పెళ్ళైంది... తనకొచ్చే అత్తెసరు జీతంతో తన సంసారాన్ని నెట్టుకొస్తూ చెల్లెళ్ళ పెళ్ళిళ్లు చేయలేననుకున్నాడు. తన అన్న, తమ్ముళ్లతో కలిసి- ముగ్గురి పొదుపు మొత్తంతో- 'దాస్ ఆఫ్‌షోర్' అనే నిర్మాణ సంస్థని స్థాపించాడు. భారీ యంత్రాలేవీ కొనుగోలు చేసే డబ్బులేకపోతే... హార్బర్ ఇంజినీరుగా ఇదివరకే తనకున్న పరిచయాలతో రుణంమీద వాటిని తీసుకున్నాడు.

అంచెలంచెలుగా...

అశోక్‌కి ఉద్యోగిగా మంచి పేరు ఉండటంతో ముంబయి పోర్టు ట్రస్టు సీఎండీ నాయర్... ఓఎన్‌జీసీ అరేబియా సముద్రంలో చేపట్టిన ముడిచమురు వెలికితీతకి కావాల్సిన నిర్మాణ పనుల బాధ్యతని దాస్ ఆఫ్‌షోర్ సంస్థకే అప్పగించాడు. తనదైన నైపుణ్యంతో కేవలం మూడునెలల్లోనే దాన్ని పూర్తిచేయడంతో... అశోక్ దశ తిరిగిపోయింది. మెల్లగా ఓఎన్‌జీసీతోపాటూ బ్రిటిష్ గ్యాస్ కంపెనీ, ఎల్ అండ్ టీ, హ్యుందాయ్ మోటార్ కంపెనీ, భెల్ వంటి సంస్థలూ 'దాస్ ఆఫ్‌షోర్'కి వినియోగదారులయ్యారు. అలా దేశంలోనే తొలి ప్రైవేటు జెట్టీ నిర్మాణ యార్డునీ ఈ సంస్థ నిర్మించుకుంది. దేశంలోనే తొలి స్కైవాక్‌ని ఈ సంస్థే ముంబయి నగరంలో నిర్మించింది. ప్రస్తుతం ఏటా ఆరువందల కోట్ల రూపాయల ఆదాయం చూస్తున్న ఈ సంస్థలో ఐదువేలమంది ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారు.

ఒకప్పుడు ఎంబీబీఎస్ చదివే అవకాశం త్రుటిలో కోల్పోయిన బాధ కారణంగా... తన ఉద్యోగుల పిల్లల్లో ఎవరు మెడిసిన్ చదవాలనుకున్నా ఖర్చులన్నీ తనే భరిస్తున్నాడు అశోక్. తక్కువ కులం వాళ్ళంటూ ఒకప్పుడు తమ కుటుంబాన్ని అడుగుపెట్టనివ్వని గుడిని- వాళ్లమ్మ కోరిక మేరకు సరికొత్తగా విశాలంగా పునర్నిర్మించాడు. అంతేకాదు, తమ ఊళ్ళో ఉన్న 1500 కుటుంబాల్లో ఏ ఇంట పెళ్లి జరిగినా... లక్షల రూపాయలు ఖర్చుచేసి పుట్టింటి సారె తాను పంపిస్తున్నాడు! ★

నగరం నడిబొడ్డున ఎత్తయిన కొండ, దానిపైన అందాల పాలరాతి మందిరం. అందులో కొలువైన శ్రీనివాసుడిని చూసి భక్తులు ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని పొందితే, పర్యటకులు స్వామి దర్శనంతోపాటు ఆ శిల్పకళా సౌందర్యానికి మంత్ర ముగ్ధులవుతారు.

భాగ్యనగర కీర్తికిరీటాల్లో ఒకటైన ఆ అద్భుత సృష్టే... బిర్లా మందిర్. ఈ వెంకన్న సన్నిధి యాభై వసంతాలను పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా... ఆ పాలరాతి వైకుంఠం వైభవాన్ని తెలుసుకుందాం.









అర్ధశతాబ్ది వైభవం... బిర్లామందిరం!

బిర్లామందిర్... పగటిపూట పండువెన్నెల్లా కనిపిస్తుందా... రాత్రయితే చాలు, లైట్ల వెలుగుల మధ్య మిరుమిట్లు గొలుపుతూ అబ్బురపరుస్తుంది. శ్రీనివాసుడు తన దేవేరులతో కలిసి వెలిసిన పాలరాతి శిల్పసౌందర్యం వైకుంఠవాసుడి పాలకడలిని తలపిస్తుంది. బుద్ధభగవానుడు కొలువై ఉండే హుస్సేన్‌సాగర్‌కు అల్లంత దూరాన కుప్పపోసిన వెన్నెలవెలుగులా కనిపించే ఈ వెంకన్న మందిరం భాగ్యనగరానికే తలమానికం. ఈ ఏడాదికి యాభైఏళ్లు పూర్తిచేసుకుని స్వర్ణోత్సవ సంబరాలు జరుపుకుంటున్న ఈ మందిరం విశేషాలు అన్నీఇన్నీ కావు. వాటన్నింటికన్నా ముందు... ఈ బాలాజీ మందిరం రూపుదిద్దుకోవడం వెనుక ఉన్న కథ గురించీ తెలుసుకోవాలి.

ఎవరు నిర్మించారంటే...

దేశవ్యాప్తంగా వేంకటేశ్వరస్వామి మందిరాల్ని నిర్మించాలనే సదాశయంతో హిందూస్థాన్ ఛారిటీ ట్రస్టు బిర్లా ఫౌండేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. అలా బిర్లా సంస్థ పలు ప్రాంతాల్లో దాదాపు ముప్పైఅయిదు వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయాలను నిర్మించింది. వాటిల్లో మొదటిది దిల్లీలో ఉంటే... రెండోది హైదరాబాద్‌లో నిర్మించారు. అలా నగరం నడిబొడ్డున 280 అడుగుల ఎత్తులో ఉండే కాలాపహాడ్(నీలాద్రికొండ)పైన బిర్లా మందిర నిర్మాణానికి 1966లో శ్రీకారం చుట్టారు. అయితే, ఆలయం పూర్తి కావడానికి సుమారు పది సంవత్సరాలు పట్టింది. అచ్చంగా పాలరాతితో రూపుదిద్దుకున్న ఈ ఆలయం నిర్మాణానికి ఇంచుమించు 2000 టన్నుల పాలరాయిని ఉపయోగించారు. ఈ పాలరాయిని రాజస్థాన్‌లోని మకరానా అనే ప్రాంతం నుంచి తెప్పించారు. ఇక, మూలవిరాట్టుకోసం గుంటూరు జిల్లా ఫిరంగిపురంలో దొరికే నల్లశిలను ఎంచుకుంటే స్వామివారి విగ్రహాన్ని గణపతి స్థపతి చెక్కారు. అలా పదేళ్ల తర్వాత 1976లో ఓ శుభ ముహూర్తాన త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ జీయర్ స్వామి విగ్రహానికి ప్రాణప్రతిష్ఠ చేయడంతో బిర్లా మందిర్ భక్తులకు అందుబాటులోకి వచ్చింది.

అణువణువూ అద్భుతమే...

బిర్లామందిరం నిర్మాణం దక్షిణ-ఉత్తరాది ఆలయ నిర్మాణ శైలుల అద్భుత మిశ్రమంలా అనిపిస్తుంది. ప్రధానంగా 51 అడుగుల రాజగోపురం, గరుడ మందిరం తిరుమల వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయానికి ప్రతిరూపంలా ఉంటే... ముఖ మండపం, మధ్య మండపం, విమాన గోపురం పూరీజగన్నాథ క్షేత్రాన్ని తలపిస్తాయి. ఇక, మండపంలోని పైకప్పు మౌంట్ అబు శైలి నిర్మాణంతో అలరారుతుంది. ప్రధాన ద్వారం దాటి కొండపైకి వస్తున్న భక్తులకు 15 అడుగుల ఎత్తులో శ్రీకృష్ణుడి నల్లరాతి విగ్రహం కనిపిస్తుంది. కాస్త ముందుకు వెళ్లేకొద్దీ వినాయకుడి ఆలయం, శివపార్వతులూ, హనుమంతుడి ఉపాలయాలూ ఉంటాయి. ఇక్కడ ఉన్న హనుమంతుని విగ్రహం - ఆలయాన్ని నిర్మించే సమయంలో అక్కడే దొరకడంతో అలాగే తెచ్చి ప్రతిష్ఠించారట. గోవింద నామస్మరణతో ఒక్కో మెట్టూ ఎక్కుతూ చుట్టూ ఉన్న పాలరాతి అందాలను తిలకిస్తూ ఆలయం లోపలికి వెళ్లే భక్తులకు చెరోవైపు ఉన్న జయ



విజయుల మధ్య పదకొండు అడుగుల ఎత్తులో నుదుటన వజ్రంతో వేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనం ఇస్తాడు. ఆ మూలమూర్తికి ఇరువైపులా పద్మావతీ, అండాళ్ కొలువుదీరితే ఎదురుగా గరుడ ఆలయాన్నీ చూడొచ్చు. అలాగే 45 అడుగుల ఎత్తులో ఉండే ధ్వజస్తంభమూ ఆకట్టుకుంటుంది. వీటన్నింటితోపాటు ఆలయ గోడలపైన రామాయణ, మహాభారత ఘట్టాలనూ అంతే అందంగా తీర్చిదిద్దారు కళాకారులు. వాటన్నింటినీ చూసి తరించే భక్తులు... ఆ తర్వాత ఆలయ ప్రాంగణంలో కాసేపు సేదతీరేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లూ ఉంటాయి.

ప్రతి పూజా లోకకల్యాణార్థమే

సాధారణంగా ఏ ఆలయానికి వెళ్తున్నా ఓ కొబ్బరికాయను తీసుకెళ్లడం సంప్రదాయం. లేదంటే ఓ టోకెన్‌ను తీసుకుని కుటుంబసభ్యులపేరుపైన అర్చన చేయించుకుంటాం.

బిర్లామందిర్‌లో అవేవీ ఉండవు. ఇక్కడ కొబ్బరికాయను కొట్టనివ్వరు, అదే సమయంలో ప్రత్యేక అర్చనలూ, పూజలూ ఉండవు. స్వామివారికి నిర్వహించే ప్రతి పూజా పాంచరాత్ర ఆగమశాస్త్రం ప్రకారం ఉన్నా... అవన్నీ లోకక్షేమం కోసమేనని అంటారు నిర్వాహకులు. ఈ ఆనవాయితీని ఆలయం నిర్మించినప్పటినుంచీ అనుసరిస్తున్నామనీ అదే ఇప్పటికీ కొనసాగుతోందనీ చెబుతారు అర్చకులు. అంతెందుకు, ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించిన బిర్లా ఫౌండేషన్ కుటుంబీకుల పేరుమీద కూడా ఈ యాభైఏళ్లలో ఒక్క పూజనూ చేయలేదట. ఇక, రోజూ ఆరున్నరగంటలకు సుప్రభాత సేవతో స్వామివారిని మేల్కొలిపే అర్చకులు ఆ తర్వాత ప్రత్యేక పూజలూ, అలంకరణలూ చేస్తారు. నిత్యహోమంతో స్వామి నామ శరణుఘోషతో ప్రతిధ్వనించే ఈ ఆలయంలో శుక్రవారాలు చేసే అభిషేకాన్ని చూసి తీరాల్సిందే. ప్రత్యేక పర్వదినాలతోపాటు తిరుమలలో మాదిరి ఆశ్వయుజమాసంలో ఇక్కడా బ్రహ్మోత్సవాలను అంగరంగవైభవంగా చేస్తారు. ముఖ్యంగా నవరాత్రుల్లో శ్రవణానక్షత్రం రోజున స్వామివారి జన్మదిన మహోత్సవాన్ని నిర్వహించే తీరు కన్నులపండుగ్గా ఉంటుంది. ఇవి కాకుండా శ్రావణమాసంలో, ధనుర్మాసంలో వచ్చే వైకుంఠ ఏకాదశి, శ్రీకృష్ణజన్మాష్టమి... తదితర పర్వదినాలనూ ఎంతో విశేషంగా జరుపుతారు.

పటికబెల్లమే ప్రసాదం

ప్రతిరోజూ ఇంచుమించు అయిదారువేలమంది, వారాంతాల్లో







పదకొండువేలమంది దాకా భక్తులు ఆలయానికి వస్తే... పర్వదినాల్లో ముఖ్యంగా ఉగాది, వైకుంఠ ఏకాదశి, కొత్త ఏడాది వంటి రోజుల్లో ఏకంగా లక్షమంది దర్శించుకునే ఈ బిర్లామందిరంలో మరికొన్ని విశేషాలూ ఉన్నాయి.

★ ఇక్కడ కొలువైన స్వామివారికి చేయించే ఆభరణాలన్నింటినీ తిరుమలలో శ్రీనివాసుడికి నగలు తయారుచేసేవారికే అప్పగిస్తారట. ఇక, ఆలయంలో భక్తులకు పెట్టే శఠగోపాన్ని శ్రీరంగంలోని రంగనాథ క్షేత్రం నుంచి తీసుకొచ్చారట.

★ ఈ గుడిలో గంట కనిపించదు. ఆగమ శాస్త్రం ప్రకారం ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు కాకుండా కేవలం పూజ చేస్తున్నప్పుడు మాత్రమే గంటను కొట్టాలట. ఆ నియమాన్ని అనుసరించే గంటను ఏర్పాటు చేయలేదు నిర్వాహకులు. అదే సమయంలో స్వామి సన్నిధిలోనిప్రశాంతమైన వాతావరణానికి భంగం కలిగించకూడదనే ఉద్దేశమూ అందుకు కారణమట.

★ స్వామివారిని దర్శించుకునే భక్తులకు మిశ్రి (కలకండ), తులసీదళాలనే ప్రసాదంగా ఇస్తారు. అలాగే కుంకుమకు బదులు చందనాన్ని బొట్టుగా అలంకరించుకోవాలి.

★ సర్వమత సౌభ్రాతృత్వానికి ప్రతీకగా ఏసుక్రీస్తు, గురునానక్, బుద్ధభగవానుడి బోధనలనూ ఆలయగోడలపైన రాసిన తీరూ భక్తులను ఆకట్టుకుంటుంది.

★ ఆలయాన్ని సందర్శించే భక్తులు స్వామివారికి ఏవైనా కానుకలు ఇవ్వాలంటే హుండీలోనే వేయాల్సి ఉంటుంది. హారతి పళ్లెంలోనూ డబ్బులు వేయనివ్వరు అర్చకులు. పూజారుల చేతికి ఇచ్చినా స్వీకరించరు. అలాగే శివపార్వతులూ, గణేశుడు, హనుమంతుడు, సరస్వతీ, లక్ష్మీనారాయణుడు, సాయిబాబా తదితర దేవతావిగ్రహాలనూ ఇక్కడ దర్శించుకోవచ్చు.

★ ప్రతిరోజూ ఉదయం 7 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు... మళ్లీ మధ్యాహ్నం 2 నుండి రాత్రి 9 గంటల భక్తుల సందర్శనార్థం తెరిచి ఉంచే ఈ ఆలయాన్ని చేరుకునేందుకు హైదరాబాద్‌లోని పలు ప్రాంతాల నుంచి బస్సులు అందుబాటులో ఉంటాయి. అదే ఇతర ప్రాంతాలనుంచి రైల్లో రావాలనుకుంటే నాంపల్లి రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగాల్సి ఉంటుంది. అక్కడినుంచి దాదాపు అయిదు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండే ఆలయానికి చేరుకునేందుకు బస్సులూ, ఆటోలూ ఉంటాయి.

ప్రత్యేక పూజలు

'స్వర్ణోత్సవ ఉత్సవాలను తిథుల ప్రకారం ఈ నెల ఫిబ్రవరి 24-27మధ్య నిర్వహిస్తున్నాం. 24వ తేదీ సాయంత్రం విష్వక్సేనుడి పూజ, అంకురార్పరణతో ప్రారంభమై చివరిరోజున స్వామివారి శోభాయాత్రతో పరిసమాప్తమవుతాయి. అలాగే, ఉదయం ప్రత్యేక అభిషేకాలూ, సాయంత్రం ఊరేగింపులూ ఉంటాయి. వేదపఠనం, ప్రత్యేక హోమాలూ, చివరిరోజున 108 కలశాలతో అభిషేకాలనూ నిర్వహించనున్నాం. వీటన్నింటితోపాటు భజనలూ ఇతర సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలూ, అన్నదానమూ ఉంటాయి...' అంటూ వివరిస్తారు ఆలయ ఎగ్జిక్యూటివ్ అధికారి శ్యామ్ కొఠారీ.

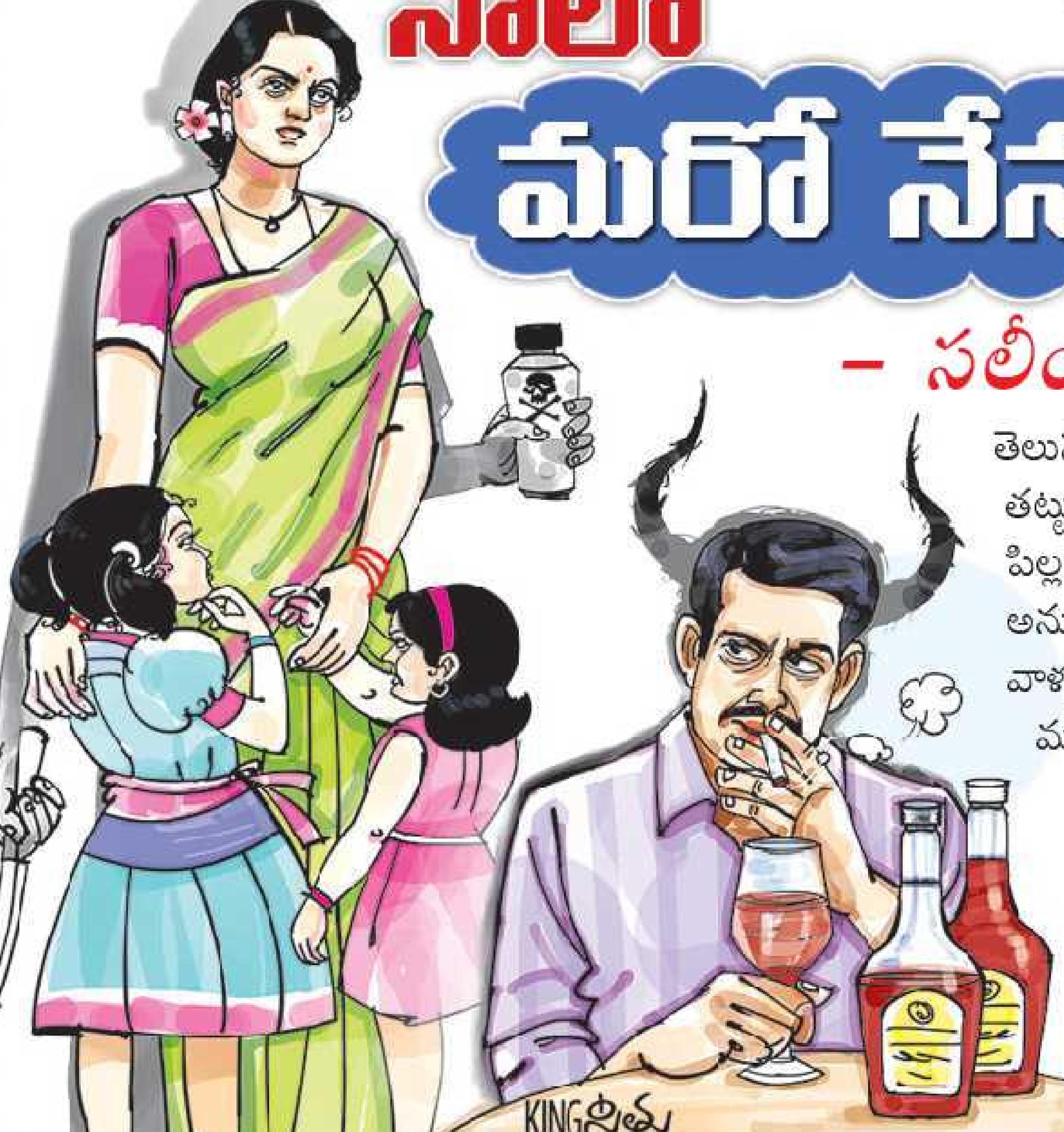
– కాసాల ప్రశాంత్ గౌడ్, ఈనాడు, హైదరాబాద్.

ఫొటోలు: జయకృష్ణ

కథ

నాలో మరో నేను

- సలీం



అతన్ని చంపాలన్నంత కోపంగా ఉంది. కసిదీరా కత్తితో కసకసా పొడిచి చంపాలన్నంత కోపం. అతను నా ఎదురుగానే ఉన్నాడు. నేను వండిపెట్టిన పదార్థాల్ని వంకలు పెడుతూ తిడుతూ తింటున్నాడు. శారీరకంగా నాకన్నా బలవంతుడు కదా... కలబడి, కదలకుండా చేసి, చంపలేను. రాత్రి నిద్రపోతున్నప్పుడు మొహం మీద దిండుపెట్టి, ఊపిరాడకుండా చేసి చంపేయాలనుకున్నాను. అతనిది కోడినిద్ర... చిన్న అలికిడి అయినా మెలకువ వచ్చేస్తుంది. పొరపాటు జరక్కూడదు. వారంలో రెండు మూడుసార్లు పార్టీలకు వెళ్ళి తాగొచ్చి పడుకుంటాడు. అప్పుడు మత్తులో ఉంటాడుగా, నేరం చేసినట్టు ఏ ఆధారమూ దొరక్కుండా పక్కా ప్లాన్‌తో చంపేయాలి.

ఎన్నేళ్ళ కసిని గుండెల్లో రాచపుండులా మోస్తున్నానో... దాదాపు ముప్పై ఏళ్ళనుంచి ఇతను పెట్టే హింసను మౌనంగా భరిస్తూ వచ్చాను. 'అటువంటి రాక్షసుడితో ఇంకా ఎందుకు కాపురం చేస్తున్నావో అర్థం కావడం లేదు. నీకు ఉద్యోగం ఉందిగా, అతన్ని వదిలించుకుని హాయిగా స్వేచ్ఛగా బతకొచ్చుగా. నీలో నాకు మాసోచిస్టిక్ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయే. అతను పెట్టే హింసకు అలవాటుపడ్డావో, లేకపోతే ఆ హింసలోనే ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటున్నావో అర్థం కావడం లేదు' అంది నా స్నేహితురాలు శరణ్య.

హింసను భరించాలని ఏ ఆడదానికైనా ఎందుకుంటుంది? నేను తిరగబడాలనే అనుకున్నాను. కసితీరా తిట్టేసి, అతన్ని వదిలి వెళ్ళాలనే అనుకున్నాను. కానీ, అప్పటికే నా కాళ్ళకు సంకెళ్ళలా ఇద్దరు ఆడపిల్లలు పుట్టారు. 'నువ్వు మొగుడ్ని వదిలేసి వెళ్తే నలుగురూ ఏమనుకుంటారు? అసలే ఆడపిల్లలు. వాళ్ళకు పెళ్ళిళ్ళెలా అవుతాయి?' అంటూ నాలో పిరికి రసాన్ని నూరిపోశారు అందరూ. అప్పుడే తెగించి బయటికి వచ్చేయాల్సింది. అప్పుడు పెద్దపిల్లకు మూడేళ్ళ వయసుంటుంది. చిన్నదానికి ఏడాదిన్నర. మరో ఇరవై పాతికేళ్ళు దాటితే కదా తెలిసొచ్చేది- తండ్రిలేని ఆడపిల్లలకు పెళ్ళవుతుందో లేదో... ఎందుకో అంత ధైర్యం చేయలేకపోయాను.

'తండ్రి లేని ఆడపిల్లలకు పెళ్ళిళ్ళవుతాయే. కానీ మొగుడ్ని వదిలేసి వెళ్ళిన ఆడదాని పిల్లలకు పెళ్ళిళ్ళు కావడం కష్టం' అంది అమ్మ.

'ఎందుకు కష్టం? అటువంటి పిల్లలకు ఎంతమందికి పెళ్ళిళ్ళు కావడం లేదూ' అన్నాను.

'నేను చెప్పేది నీకర్థం కావడం లేదు. నీకిప్పుడు ఇరవైఆరేళ్ళు. భర్తను వదిలేసి ఒంటరిగా బతకడం కత్తుల వంతెన మీద నడకలాంటిది. సమాజం నీ పైన బురద చల్లుతుంది. ఎవర్తోనో సంబంధం ఉండబట్టే మొగుడ్ని వదిలేసింది అనుకుంటారు' అంది.

'తప్పేముంది, అనుకోనీ. నాకేం నష్టం? నా బతుకు నేను బతుకుతాను' అన్నాను.

'ఏంటే, కొంపదీసి ఎవరైనా నిజంగానే ఉన్నారా, చెప్పవే' అంది అమ్మ కంగారుగా.

'ప్రస్తుతానికి ఎవ్వరూ లేరు లేమ్మా. కానీ ఇతన్ని వదిలి వెళ్ళిపోయాక నా జీవితంలోకి మరో మగాడు రావచ్చుగా. నా మనసు తెలిసిన మగాడు, నన్ను ప్రేమగా చూసుకునే మగవాడు. అటువంటి అవకాశమే వస్తే వదులుకోను, ముందే చెప్తున్నా' అన్నాను.

'నోర్ముయ్యవే. ఏం మాట్లాడుతున్నావో తెలిసే మాట్లాడుతున్నావా? నీ పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించావా? నువ్వలా చేస్తే దాని ప్రభావం ఆడపిల్లల మీద పడదనుకుంటున్నావా? ఆ వచ్చేవాడు నీ పిల్లల్ని తన సొంత కూతుళ్ళలా చూస్తాడని గ్యారంటీ ఇవ్వగలవా?' అంది.

ఆ విషయం నాకు తెలుసు. సమాజం ఏమనుకున్నా తట్టుకోగలను కానీ, నా ఇద్దరు పిల్లలు నా గురించి తప్పుగా అనుకోవడమో, నా నిర్ణయం వాళ్ళ భవిష్యత్తుకు శాపంగా మారడమో నేను భరించలేను. నా మొగుడి మీద ఉన్న కసి కొద్దీ అమ్మతో అలా అన్నానే కానీ నాకంత ధైర్యం లేదు. నా పిల్లల జీవితంతో ఆడుకునే అధికారం నాకెక్కడుంది?

వాళ్ళ కోసమే ఇతని అఘాయిత్యాల్ని భరిస్తూ వచ్చాను. ఇప్పుడు నా వయసు యాభైనాలుగేళ్ళు. అమ్మాయిలిద్దరికీ పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయాయి. కూతుళ్ళూ అల్లుళ్ళూ అమెరికాలో ఉద్యోగాలు చేసుకుంటూ హాయిగా ఉన్నారు. ఇప్పుడు నా కాళ్ళకు నిగళాలేవీ అడ్డుగా లేవు. అందుకే నా మొగుడ్ని చంపడానికి ఇదే సరైన సమయం అనిపిస్తోంది.

చారులోనో కూరలోనో విషం పెట్టి చంపాలన్న ఆలోచన చాలాసార్లు వచ్చింది. వెంటనే భయమేసేది. పోలీసులకు సులభంగా దొరికిపోయి, జైలుకెళ్తే నా ఇద్దరు పిల్లలు సమాజంలో తలదించుకుని బతకాల్సి వస్తుందన్న ఆలోచన రావడంతో దాన్ని విరమించుకున్నాను.

అతను భోజనం చేయడం పూర్తి చేసి, డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గరనుంచి లేచి వెళ్ళి, సింక్‌లో చేయి కడుక్కున్నాడు. వెంటనే జేబులోంచి సిగరెట్ పాకెట్ బయటికి తీసి, సిగరెట్ వెలిగించుకుని, టీవీ ఆన్ చేసి, సోఫాలో కూర్చుని, వార్తలు చూడసాగాడు.

నాకు సిగరెట్ వాసన పడదు. వాంతొస్తుంది. పెళ్ళయిన కొత్తలో ఎన్నిసార్లు చెప్పానో ఈ విషయం... నవ్వి ఊరుకున్నాడు తప్ప, ఆ అలవాటు మానలేదు. ఏ అలవాట్లు మానాడని ఈ అలవాటు మానుకోడానికి?

అతను తిన్న ప్లేట్ తీసి, కిచెన్ సింక్‌లో పడేశాను.

నాకు ఆకలిగా అన్పించలేదు. ఓ గ్లాస్ నిండా చల్లటి మంచినీళ్ళు తాగి, బెడ్‌రూమ్‌లోకెళ్ళి పడుకున్నాను.

ఎప్పటివో జ్ఞాపకాలు...

డిగ్రీ పాసయ్యాక, బ్యాంక్ ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న రోజులు... అప్పుడొచ్చింది ఇతని సంబంధం. పేరు రామకృష్ణ అని చెప్పారు. సివిల్ కాంట్రాక్టర్‌గా చేస్తున్నాడట. బాగా సంపాదిస్తున్నాడని కూడా చెప్పారు. మొదట అతని ఫొటో చూపించారు. బాగానే ఉన్నాడనిపించింది. పెళ్ళి చూపుల సమయంలో తలెత్తి అతని వైపు చూసిన క్షణం సమ్మోహనంగా నవ్వాడు. ఫొటోలోకన్నా అందంగా కన్పించాడు. నాకంటే ఐదారేళ్ళు పెద్ద... మరో ఆర్నెల్లలోపలే మా పెళ్ళి జరిగిపోయింది.

పెళ్ళయిన నాలుగు నెలల వరకు సంసారం సజావుగానే సాగింది. నేను కడుపుతో ఉన్న విషయం చెప్పిన రోజు అతని మొహంలో సంతోషం బదులు ఓ నిశ్చింత కన్పించింది.

ఆరోజు- రాత్రి పదిన్నరకు ఇంటికొచ్చాడు. బాగా తాగినట్టున్నాడు. తూలుతున్నాడు. పడిపోకుండా పట్టుకుని లోపలికి తీసుకెళ్ళాను.

నాకు తెలియకుండానే కళ్ళలోంచి నీళ్ళు ధారాపాతంగా కారుతున్నాయి. డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర కూర్చోబెట్టి అన్నం పెట్టాను.

నాలుగు ముద్దలు తిని, మంచం మీద స్పృహలేకుండా పడిపోయాడు.

రాత్రంతా కన్నీళ్ళ వరదలో కొట్టుకుపోతూ జాగారం చేశాను.

ఎంత మోసం చేశాడో... పెళ్ళికి ముందు 'నాకేమీ చెడు అలవాట్లు లేవు. స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్‌లాంటి దురలవాట్ల జోలికి కూడా పోను. బుద్ధిమంతుణ్ణి తెలుసా' అంటూ నవ్వితే నమ్మేశాను.

ఉదయం అతను టిఫిన్ చేశాక, కాఫీ తాగుతున్నప్పుడు అడిగాను.

'మీరు తాగుతారా? పెళ్ళికి ముందు నాకెందుకు అబద్ధం చెప్పారు?' అని నిలదీశాను.

'నిజాలు చెప్తే నువ్వు పెళ్ళికి ఒప్పుకుని ఉండేదానివి కాదుగా' అంటూ నవ్వాడు.

ఇప్పుడైనా మీకు విడాకులివ్వనని గ్యారంటీ ఏమిటి?' కోపంతో రగిలిపోతూ అడిగాను.

'నువ్వు కడుపుతో ఉన్నావు కదా, నన్ను వదిలి వెళ్ళలేవు.'

'ఎందుకు వెళ్ళలేను, వెళ్తాను.'

'నీకు పిల్లలంటే ఎంతిష్టమో నాకు తెలుసు. వాళ్ళకోసం దేవుడినైనా ఎదిరిస్తానని నాతో చాలాసార్లు అన్నావు గుర్తుందా? కడుపుతో ఉన్న నిన్ను ఎవరూ పెళ్ళి చేసుకోరు. నువ్వు అబార్షన్ చేయించుకోవు. నీకు పుట్టబోయే బిడ్డని తండ్రి లేనివాడిగా చేయడం కూడా నీకిష్టముండదని నాకు తెలుసు' అన్నాడు.

నా కాళ్ళని గొడ్డలితో నేనే నరుక్కున్నానని అర్థమైంది. పెళ్ళయిన కొత్తలో నేనే ఇవన్నీ చెప్పాను. నా మనసు విప్పి అతని ముందు పరిచాను. దాన్లో ఇప్పుడతను విషం చిమ్ముతున్నాడు. నాకున్న బలమైన ఇష్టాల్ని సంకెళ్ళుగా మార్చి నాకే తొడిగాడు.

'తాగడం ఒక్కటేనా, ఇంకేమైనా దురలవాట్లు ఉన్నాయా?' అని అడిగాను.

'అన్నీ చెప్పి, నీ అనుమతి తీసుకోవాలా? నోరు మూసుకుని పడుండు' అంటూ కోపంగా బైటికెళ్ళిపోయాడు.

అతనలా కోపంగా, అవమానకరంగా మాట్లాడటం అదే మొదటిసారి.

ఆ తర్వాత అది దినచర్యలో ఓ భాగమైపోయింది.

సిగరెట్లు విపరీతంగా కాల్చేవాడు. నాకా వాసన పడదని చెప్పినపుడల్లా 'కొన్ని రోజులు భరించావనుకో, అదే అలవాటైపోతుంది' అనేవాడు. ఇప్పటికీ నాకా వాసన పడదు. వాంతొస్తుంది.

మొదటి కాన్పులో ఆడపిల్ల పుట్టింది. దానికి శ్రీజ అని పేరు పెట్టాం. నా మనసుకు ఊరట నా కూతురే. దాని ముద్దుమాటల్లో అల్లరి చేష్టల్లో మునిగిపోయి నా భర్త పెడుతున్న మానసిక హింసను లోపలి పొరల్లోకి నెట్టేసేదాన్ని.

రెండో కాన్పు కూడా ఆడపిల్లే. క్షితిజ... దానికి ఏడాది నిండింది.

ఓ రోజు టాయిలెట్‌కి వెళ్తుంటే కణకణమండే నిప్పు కణికలు కదులుతున్నట్టు మంట. నాకు యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఎందుకొచ్చిందో అర్థం కాలేదు. ఎవరినుంచి వచ్చిందో తెలుసు కాబట్టి రాత్రి అతన్ని నిలదీశాను. వంకరగా నవ్వుతూ 'ఓ... నీక్కూడా వచ్చిందన్నమాట. రేపు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళు. యాంటిబయాటిక్స్ రాసిస్తారు. ఐదు రోజులు వాడితే అదే తగ్గిపోతుంది' అన్నాడు.

'అది సరే, మీకెలా వచ్చింది?' అని అడిగాను.

'పదిమందితో సంబంధం ఉన్నప్పుడు రాకుండా ఎలా ఉంటుంది?' అన్నాడు అదేదో చాలా సాధారణమైన విషయంలా.



నాకు వాసన పడదని తెలిసినా అతను సిగరెట్లు కాలిస్తే భరించాను. తాగొచ్చి, నోటికొచ్చినట్టు తిట్టినా సహించాను. కానీ ఇలా పరాయి స్త్రీలతో అనైతిక సంబంధాలు పెట్టుకోవడాన్ని తట్టుకోలేక పోయాను. పెద్ద గొడవైంది. కోపం పట్టలేక పెద్దపెద్దగా అరిచాను.

'నా పదిహేడో ఏట మొదలైన అలవాటు... ఇప్పుడు నువ్వొన్నావు కాబట్టి పొమ్మంటే ఎలా పోతుంది? దీనికెందుకింత రాద్ధాంతం చేస్తున్నావు?' అన్నాడు.

'ఎవరామె? ఎప్పటినుంచి పరిచయం? పెళ్ళయిందా? పిల్లలున్నారా' అంటూ రకరకాల ప్రశ్నలు వేశాను.

'ఒకరైతే ఫలానా అని పేరు చెప్పగలను. చాలామంది ఉన్నారు. వారంలో రెండు మూడుసార్లు కాల్‌గాళ్స్‌తో గడపడం నా అలవాటు. దాన్ని మానుకోలేను. నన్నొదిలి వెళ్ళాలనిపిస్తే వెళ్ళు... నీ ఇష్టం. నేను ఆపను' అన్నాడు.

నాకు గవర్నమెంట్ ఉద్యోగం ఉంది. ఇతని మీద ఆధారపడాల్సిన అవసరం లేదు. నా ఇద్దరు పిల్లల్ని పోషించుకోగలను, చదివించుకోగలను. అతన్ని వదిలేసి వెళ్దామనే అనుకున్నాను. కానీ శ్రీజ గుర్తుకు రాగానే ఆవేశమంతా చప్పగా చల్లారిపోయింది.

శ్రీజకు వాళ్ళ నాన్నంటే వల్లమాలిన ఇష్టం. చిన్నప్పటినుంచీ అది అతనివైపే మొగ్గేది. దానికి ఏడాదిన్నరకే మాటలొచ్చాయి. 'నీకెవరిష్టం?' అని అడిగితే 'నాన్న' అంటూ బుల్లెట్‌లా సమాధానం దూసుకొచ్చేది. అతను ఇంట్లో ఉంటే ఇది అతని చుట్టే తిరుగుతూ ఉండేది. వాళ్ళ నాన్న తినిపిస్తేనే అన్నం తింటానని మారాం చేసేది. అతని స్కూటర్ శబ్దం వినిపిస్తే చాలు 'నాన్నొచ్చాడు' అంటూ తలుపు తీసుకుని అతని దగ్గరకు పరుగెత్తేది.

అతనిక్కూడా శ్రీజ అంటే ఎంతిష్టమో... ఏ మాట కామాటే చెప్పుకోవాలి. పిల్లలంటే ప్రాణం పెట్టేవాడు. చెడ్డ భర్త కానీ, మంచి తండ్రి. పిల్లలిద్దర్నీ అల్లారుముద్దుగా చూసుకునేవాడు. నేనతనికి విడాకులిచ్చి పిల్లల్ని తీసుకుని వెళ్ళిపోతే, శ్రీజ మానసికంగా తట్టుకోలేదని నాకర్థమైంది. తండ్రిని అంతగా ప్రేమించే కూతుర్ని అతన్నుంచి విడదీయడం దుర్మార్గమనిపించింది. అందుకే ఆ ఆలోచనని విరమించుకుని, అతను పెట్టే కష్టాల్ని పంటి బిగువున భరించాను.

క్షితిజ పెద్దయ్యేకొద్దీ నేనంటేనే ఎక్కువ ఇష్టపడేది. వాళ్ళ నాన్న చేస్తున్న పనుల్ని చూసి, గొడవకు దిగేది. శ్రీజ ఎప్పుడూ వాళ్ళ నాన్న తరపున వకాల్తా పుచ్చుకుని మాట్లాడేది. అతని తాగుడు గురించి అడిగితే 'కాంట్రాక్టర్‌గా పని చేయడమంటే ఆషామాషీ వ్యవహారం అనుకున్నావా? ఎన్ని ఒత్తిళ్ళు ఉంటాయో, రిలాక్సేషన్ కావొద్దా? అలజడిగా ఉన్న మనసుకి ఊరట కోసం తాగితే తప్పేంటి?' అని వాదించేది. 'మరి పరాయి స్త్రీలతో సంబంధాల మాటేమిటి?' అని క్షితిజ కోపగించుకుంటే, 'కొందరికి కొన్ని బలహీనతలుంటాయి. అలా తిరగడం తప్పే. కానీ అది నాన్న బలహీనత. ఎదుటి వ్యక్తిలోని బలహీనతల్ని క్షమించి అక్కున చేర్చుకునేదే కదా నిజమైన ప్రేమంటే. నాకు మా నాన్నంటే ప్రేమ' అంటూ మా నోళ్ళు మూయించేది.

అతని బలహీనతల్ని క్షమించేంత ప్రేమ నాకు లేదనుకుంటా. అసలెప్పుడతన్ని ప్రేమించానని? అతనంటే నాకు అసహ్యం, కోపం, పగ. నన్ను చాలాసార్లు మానసికంగా పొడిచిపొడిచి చంపాడు. అందుకే ప్రతీకారం తీర్చుకోడానికి సమయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నా.

మరునాడు రాత్రి బాగా పొద్దుపోయాక తూలుకుంటూ వచ్చాడు. నాకు తెలుసు- ఈ రోజు తప్పకుండా తాగి వస్తాడని. మజ్జిగన్నం పెడితే నానా బూతులు తిడ్తూ, తినేసి, మంచం మీద స్పృహ లేకుండా పడుకున్నాడు. నేను ఎదురుచూస్తున్న అవకాశం అదే.

ఊపిరాడకుండా మొహం మీద దిండుతో అదిమిపెడ్తే సరి, చచ్చూరుకుంటాడు.

అతనికి ఎప్పటినుంచో డయాబెటీస్ ఉంది. ఐదారేళ్ళ క్రితం హై బీపీ కూడా ఉందని తెలియడంతో రెండింటికీ మందులు వేసుకుంటున్నాడు.

అందుకే హార్ట్ అటాక్‌తో చనిపోయాడని నమ్మించడం సులభం.

బెడ్‌రూమ్‌లోకి మెల్లగా అడుగుపెట్టాను. అతను పెద్దగా గురకపెడ్తున్నాడు. అది జంతువు అరుపులా విన్పిస్తోంది. నా గుండెల్ని ముక్కలు ముక్కలుగా చీల్చి తిన్న జంతువు.

దిండు చేతిలోకి తీసుకున్నాను. అతని మొహంలోకి దీర్ఘంగా చూశాను. ఎంత క్రూరంగా కన్పిస్తున్నాడో. 'చంపేయాలి... చంపేయాలి' అనుకుంటూ వణుకుతున్న నా చేతుల వైపు చూశాను. చేతులే కాదు, శరీరమంతా భయంతో వణుకుతోంది. చంపాలని మనసులో చాలాసార్లు అనుకున్నానుగానీ, నిజంగా చంపలేనని అర్థమైంది. దొరికిపోతే శిక్ష పడ్తుందన్న భయం కాదు... మరో మనిషిని చంపలేని మంచితనం. హత్య చేయాలంటే మనసెంత కఠినంగా ఉండాలో కదా... బండరాయికన్నా కఠినంగా... నా మనసునిండా ఉన్నది మెత్తదనమేగా. ఎదుటి వ్యక్తిని మాటల్తోనో చేతల్తోనో హింస పెట్టడమే రాని నేను, ఓ మనిషి ప్రాణాల్ని తీయగలనా... లేదు.

దిండుని మంచం మీదకి విసిరేసి, హాల్లోకొచ్చి సోఫాలో డస్సిపోయినట్టు వాలిపోయాను. నాకిప్పుడో విషయం అర్థమైంది. కొంతమంది మనసులోనే పరపురుషుల్ని ఊహించుకుంటారని ఎక్కడో చదివాను. కానీ తీరా అటువంటి అవకాశమే లభిస్తే ధైర్యం చేయలేరు. అక్కడినుంచి పారిపోతారు. నేనూ అంతే అనుకుంటా. అతన్ని చంపాలన్న కోరికతో ఎలా చంపాలో మనసులో ఊహించుకున్న ప్రతిసారీ మనసుకెంత హాయిగా అన్పించేదో... థ్రిల్ ఫీలింగ్ కలిగేది. ఊహల్లో చంపినా, నిజంగా చంపిన తర్వాత లభించే అనంతమైన మనశ్శాంతిని అనుభవించేదాన్ని. కానీ, నా పగ, ప్రతీకారం ఆలోచనలకే పరిమితం. ఆచరణలో ఏమీ చేయలేని అశక్తురాలిని. మానసికంగా బలహీనురాలిని. మంచితనం, దయ, కరుణ... ఇవి కూడా బలహీనతలేగా!

★ ★ ★

ఓ రోజు బయటికెళ్ళబోతూ దబ్బున కిందపడిపోయాడు. అంబులెన్స్‌లో హాస్పిటల్‌కి తీసుకెళ్ళాను. బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ అని చెప్పారు. ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్... మెదడులోని నరాలు బలహీనపడటం వల్ల రక్త ప్రసరణలో అంతరాయం ఏర్పడి, మెదడు కణాలకు ఆక్సిజన్ అందకపోవడంతో మెదడులోని భాగాలు దెబ్బతింటాయట. అతని కుడిచేయి, కుడికాలు పక్షవాతానికి లోనయ్యాయి. నోరు ఓ పక్కకు తిరిగిపోవడం వల్ల మాటల్లో అస్పష్టత... ఓ పట్టాన అర్థం కావడం లేదు.

మందులు రాసిచ్చారు. ఇంటికి తీసుకొచ్చాను.

శ్రీజ అమెరికా నుంచి వచ్చి రెండు వారాలు ఉంది. వెళ్ళేముందు 'నాన్నని బాగా చూస్కో మమ్మీ' అంటూ కన్నీళ్ళు పెట్టుకుంది.

అతను మంచంలోనే పడి ఉంటున్నాడు. దీనంగా... నిస్సహాయంగా... జాలి గొలిపేలా...

నాకు మాత్రం జాలనిపించడం లేదు.

ఏదో సంతృప్తి... ఇన్నాళ్ళుగా కోరుకుంటున్నదేదో దొరికిన ఆనందం...

అన్నీ మంచంలోనే... ఆరు నెలలు అతనికి ఊడిగం చేశాను. నన్ను ఇన్నాళ్ళూ హింస పెట్టిన వ్యక్తికి సపర్యలు చేయాల్సి రావడం మనసుని మరింత కష్టపెడుతోంది.



ఓ రోజు ఉదయం అతని ఒంటిని సబ్బునీళ్ళతో శుభ్రం చేసి, రెండు ఇడ్లీలు తినిపించాక, సూట్‌కేస్‌లో నా బట్టలు సర్దుకుని, "నేను వెళ్తున్నాను, గుడ్ బై" అనేసి బైటికొచ్చేశాను. అతను ఏదేదో అన్నాడు. ఏమంటున్నాడో అర్థం కాలేదు.

"ఎప్పుడో చేసి ఉండాల్సిన పని మమ్మీ. అప్పుడే చేసి ఉంటే తప్పకుండా సమర్థించేదాన్ని. కానీ ఇప్పుడు చేయడమే సరికాదు. పక్షవాతంతో బాధపడ్తున్న వ్యక్తిని నిర్దయగా వదిలి వెళ్ళడం తప్పనిపిస్తోంది" అంది క్షితిజ.

"ఈ సమయంలో భార్యగా నాన్నకు సేవలు చేయడం నీ బాధ్యత కాదా? అలా దుర్మార్గంగా వదిలేసి వస్తే ఆయన్ని ఎవరు చూసుకుంటారు?" అంది శ్రీజ.

"నేనెప్పుడూ ఆయన్ని భర్తగా గౌరవించలేదు. నా ఇద్దరు పిల్లలకు తండ్రిగానే భావించాను. నేను వదిలి రావడం వల్ల అతనికేమీ ఇబ్బంది ఉండదు. బాగానే సంపాయించాడుగా. వంట చేయడానికి ఓ మనిషినీ, దగ్గరుండి చూసుకోడానికి ఓ నర్సునీ పెట్టుకుంటే చాలు. రోజులు హాయిగా గడిచిపోతాయి" అన్నాను.

శ్రీజ కోపం పట్టలేక నోటికొచ్చినట్టు తిట్టింది. నవ్వి ఊరుకున్నాను.

అతని అనారోగ్యం గురించి తెలిసిన చుట్టుపక్కలవాళ్ళూ స్నేహితులూ బంధువులూ నన్ను దయలేని దుర్మార్గురాలిగానే భావించారు. కక్ష తీర్చుకుందని కొందరూ సరైన సమయం చూసి శిక్ష వేసిందని మరికొందరూ అనుకున్నారు.

కానీ నిజం ఏమిటో నాకు మాత్రమే తెలుసు.

పెళ్ళి కాకముందు వరకూ ఎవరైనా బాధపడ్తుంటే సాయం చేయడానికి పరుగెత్తేదాన్ని. ఎంత జాలి పడిపోయేదాన్నో. గుండె నిండా కరుణ... ప్రేమకు మారుపేరులా ఉండేదాన్ని.

అతని మీద ఎంత కసిగా ఉన్నా, అతన్ని హింస పెట్టినట్టు, హత్య చేసినట్టు ఊహించుకుని తృప్తిపడేదాన్ని తప్ప, అతనికి హాని తలపెట్టడానికి మనసు ఒప్పుకునేది కాదు.

కానీ అతను పక్షవాతంతో మంచం పట్టినప్పటినుంచీ నా మనస్తత్వంలో ఏదో మార్పు రాసాగింది. అతను బాధపడ్తుంటే చూసి జాలి పడాల్సింది పోయి 'బాగైంది... ఇలానే కావాలి వీడికి' అని లోపల్లోపల సంతోషపడసాగాను. శాడిస్టిక్ ప్లెజర్ని అనుభవించసాగాను.

నేను స్వతహాగా మంచిదాన్నే. డాక్టర్ జెకిల్ లాంటిదాన్ని. కానీ అతనికి పక్షవాతం వచ్చినప్పటినుంచీ నాలో దాక్కుని ఉన్న హైడ్ బైటికి రాసాగాడు. అతని దుర్భర స్థితిని చూసి సంతృప్తిగా నవ్వుకోవడం... క్రూరమైన ఆలోచనలు... మాటలతో హింసించాలనిపించడం... పెరిగింది. మరికొద్ది రోజులుంటే తప్పకుండా హింస పెట్టి ఉండేదాన్ని. అతన్ని కత్తితో కసకసా పొడిచి చంపినట్టు ఇన్నాళ్ళూ ఊహించుకుని తృప్తిపడిన నాకు, ఇప్పుడతన్ని నిజంగానే చంపాలనే కోరిక ఉద్ధృతం కాసాగింది. మరి కొద్ది రోజులు నేనక్కడే ఉండి ఉంటే అతన్ని చంపేసి ఉండేదాన్ని.

నాలో మేల్కొన్న హైడ్ నుంచి అతన్ని రక్షించటానికే కాదు, నన్ను నేను కాపాడుకోడానికి కూడా అతన్ని వదిలి వచ్చేశాను. అక్కడున్నది నేను కాదు. ప్రేమ, దయ, జాలి, కరుణ నిండిన ఈ నేనే అసలైన నేను. నేనిప్పుడు పూర్తి జెకిల్‌ని. హైడ్‌ని చంపి, మనసు పొరల్లో లోతుగా పాతేశాను. నిజంగానే చంపేశానా? ఏమో చెప్పలేను. అదునుచూసుకుని ఫీనిక్స్‌లా హైడ్ మళ్ళీ బతికి రావచ్చునేమో కూడా. ఏమైనా- ఈ నిమిషానికి నాకు సరి అనిపించింది నేను చేశాను... అంతే! ★



బిర్యానీ ఘుమఘుమలు అదిరిపోవాలన్నా,
మటన్ మసాలా రుచికరంగా కుదరాలన్నా,
చికెన్ ఫ్రై ఘాటుగా ఉండాలన్నా... ఇంత
ఉప్పు, అంత కారంతోపాటు దాల్చినచెక్క,
లవంగం, జాజికాయ, జాపత్రి... వంటి మసాలా
దినుసులన్నింటినీ అందులో వేయాల్సిందే కదా!
కానీ ఈసారి అవేమీ వేయకుండా
ఒకే ఒక దినుసుతో మాంచి మసాలా ఫ్లేవర్‌ని
తేవచ్చు. అవును మరి... అన్ని మసాలా
రుచుల్నీ ఇచ్చే ఆల్‌స్పైస్
మొక్క ఇది!



అన్ని మసాలా దినుసులూ ఒకే మొక్కకు!

దాదాపు 500 ఏళ్ల క్రితం మాట. ప్రపంచ యాత్రికుడు కొలంబస్ మసాలా దినుసుల్ని వెతుకుతూ అనుకోకుండా జమైకాకి చేరుకున్నాడు. అక్కడ గిరిజనులు వంటల్లో ఒక ప్రత్యేకమైన గింజల్ని వేయడం చూశాడు. నల్లగా గుండ్రంగా ఉన్న వాటిని మిరియాలుగా భావించి, తనతోపాటు యూరప్‌కి తీసుకెళ్లాడు. కారం కోసం వాటిని వంటల్లో వేస్తే సరికొత్త మసాలా రుచి వచ్చింది దానికి. అలా 'ఆహా! ఏమి రుచి' అని ఆశ్చర్యపోయి, వాటిని ఆల్‌స్పైస్, జమైకన్ పెప్పర్, న్యూస్పైస్, పిమియెంటా అంటూ రకరకాల పేర్లతో పిలవడం మొదలుపెట్టారు. మాంసాన్ని నిల్వ చేయడానికీ, వంటల్లో కమ్మటి రుచి కోసం వాడే ఈ స్పైస్ పెప్పర్- అలా నెమ్మదిగా అన్ని ప్రాంతాలకు చేరుతూ వచ్చింది. మిద్దె తోటల మీద ఇష్టం, ఎగ్జోటిక్ పంటలంటే ఆసక్తీ పెరగడంతో విదేశీ మొక్కలు మన దగ్గరా కనిపిస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఈ ఆల్‌స్పైస్ ప్లాంట్‌ని ప్రతి పెరట్లో ఉండాల్సిన మొక్కగా చెబుతూ ఈమధ్య కుండీల్లో తెగ పెంచుతున్నారు.

ఆల్‌స్పైస్ అన్న పేరు వినగానే అన్నీ కలిపిన మసాలా పొడేమో అని అనిపించినా- ఇది ఒక రకమైన మసాలా మొక్క. దీని ఆకుల్నీ, గింజల్నీ పొడి చేస్తే గరం మసాలా తయారైపోయినట్టే! దాల్చిన చెక్క, లవంగం, జాజికాయ, మిరియాలు, అల్లం వంటివన్నీ కలిపినట్టుగా ఉంటుంది ఆ రుచి!

జమైకాతో పాటు దక్షిణ అమెరికా దేశాల్లో ఎక్కువగా సాగు చేసే ఈ మొక్కను ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పండిస్తున్నారు. వంటల్లోనే కాదు, ఔషధ గుణాలున్న ఈ మొక్కను వ్యాధుల నివారణలోనూ ఉపయోగిస్తున్నారు.

లాభాలేంటో చూద్దాం...

పనిని సులువు చేస్తూ వంటకు అన్ని రకాల మసాలా రుచుల్నీ అందించే అద్భుతమైన ఈ దినుసుతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి. సి-విటమిన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం... తదితర పోషకాలతో ఉండే ఈ ఆల్‌స్పైస్- వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇంకా గుండె ఆరోగ్యానికీ, గట్ హెల్త్‌కీ పనిచేస్తుంది.

★ శరీరానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేసే యూజినాల్ రసాయన పదార్థం దీంట్లో అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పుల్నీ, కండరాల నొప్పుల్నీ తగ్గిస్తుంది ఇది. నెలసరి నొప్పి, జలుబు, అజీర్తి, తలనొప్పి, అలసట, వికారం... వంటివాటికి మంచి ఔషధం కూడా.

★ ఆల్‌స్పైస్‌లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. దీంట్లోని శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వైరస్‌నీ అడ్డుకుంటాయి. రొమ్ము, ప్రొస్టేట్, గ్యాస్ట్రిక్, పేగు క్యాన్సర్లనీ... అల్జీమర్స్, పార్కిన్‌సన్స్... వంటి వ్యాధుల్నీ నిరోధిస్తాయి.

★ దీన్నుంచి తీసిన తైలాన్ని సౌందర్య ఉత్పత్తులూ, కొవ్వొత్తుల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు.

★ మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయులు తగ్గిపోవడంతో నిద్రలేమి, మూడ్ స్వింగ్స్, బరువు పెరగడం... వంటి లక్షణాలెన్నో వస్తాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో ఆల్‌స్పైస్‌లోని తైలం ఈస్ట్రోజన్ స్థాయుల్నీ పెంచి, ఈ లక్షణాల్ని తగ్గించగలదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

★ ఆకలి తగ్గించే గుణమున్న ఆల్‌స్పైస్ బరువు తగ్గాలనుకునేవాళ్లకూ ఉపయోగపడుతుంది. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయుల్ని నియంత్రిస్తూ, మధుమేహులకు మేలు చేస్తుందీ మసాలా దినుసు.

రుచితోపాటు ఆరోగ్యాన్నీ ఇస్తుంది కాబట్టే, ఈ ఆల్‌స్పైస్‌ని అన్ని రకాల వంటల్లో వేస్తున్నారు. మాంసాహార వంటకాల్లోనే కాదు, డిజర్ట్స్‌లోనూ దీన్ని బాగానే వాడుతున్నారు. బ్రెడ్, కేక్, సాసుల తయారీలోనూ దీని ఫ్లేవర్‌ని జత చేస్తున్నారు. పచ్చళ్లలో ప్రత్యేకమైన రుచి కోసం ఈ మసాలా దినుసును కలుపుతున్నారు. ఎండిన ఆల్‌స్పైస్ ఆకులతో టీ, సూప్, కషాయం లాంటివీ చేసుకుని తాగుతున్నారు. మీరూ ఓసారి ఈ మొక్క గురించి ఆరా తీసి... ఇంటి పెరట్లో పెట్టుకున్నారంటే- మసాలా కావాల్సినప్పుడల్లా నాలుగైదు ఆకుల్ని తెంపి అలా కూరల్లో వేసేయొచ్చు, ఏమంటారు!? ★

ప్రమాదాల వేళ...
ప్రాథమిక చికిత్స చేసేలా!



అత్యవసర సమయంలో చేసే చిన్న చికిత్స ఓ ప్రాణాన్ని రక్షిస్తుంది. కానీ చాలామందికి ఆ చికిత్స చేయడమూ తెలీక అలా చూస్తూ ఉండిపోతారు. ఆ పరిస్థితిలో మార్పు తేవాలనుకున్నారు ఈ సేవామూర్తులు. ప్రాథమిక చికిత్సపైన అవగాహన కల్పించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతూ, ఆపద సమయంలో వేలాది ప్రాణాల్ని పరోక్షంగా కాపాడుతున్నారు.

ముప్ఫైవేలమందిలో అవగాహన

అది 2005. జమ్మూ-కశ్మీర్‌లోని ఓ ప్రాంతంలో భారీ భూకంపం సంభవించింది. కొందరు మట్టిపెళ్లల మధ్య ఇరుక్కుపోతే, ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లేవాళ్లు లేక తీవ్ర గాయాలతో విలవిల్లాడిన మరికొందరిని కళ్లారా చూశాడు యువ దంతవైద్యుడైన ఇటీందర్‌పాల్‌సింగ్ బాలీ. ఆ సమయంలో ఎమర్జెన్సీ ట్రైనింగ్‌లో భాగంగా అక్కడికి వెళ్లి, తనకు తెలిసినట్లుగా వాళ్లకు సాయం చేసినా ఇంకా ఎక్కువమందిని కాపాడలేకపోయాననే అసంతృప్తి ఆ వైద్యుడిని వేధించింది. దాంతో రెడ్‌ఆర్ ఇండియా అనే సంస్థ ద్వారా డిజాస్టర్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో శిక్షణ పొందాడు. అప్పటినుంచీ ఇప్పటివరకూ సుమారు ముప్ఫైవేలమందిని ప్రాథమిక చికిత్సలో సుశిక్షితుల్ని చేశాడు. ఎయిడ్‌మ్యాన్ ఆఫ్ కశ్మీర్‌గా పిలిచే డాక్టర్ బాలీకి బారాముల్లాలో క్లినిక్ కూడా ఉంది. ఓ వైపు దంతవైద్యుడిగా సేవలు అందిస్తూనే మరోవైపు విద్యార్థులు, పోలీసులు, ఆర్మీ, డిఫెన్స్ సిబ్బంది, టీచర్లు, డ్రైవర్లు, సామాన్యులు... ఇలా ఆసక్తి ఉన్న ప్రతిఒక్కరికీ ప్రాథమిక చికిత్సపైన తరగతులు తీసుకుంటున్నాడు. కశ్మీర్‌లో ఉచితంగా శిక్షణ అందించినా, బయటకు వెళ్తే మాత్రం నామమాత్రపు రుసుమును తీసుకుంటానని చెప్పే డాక్టర్ సింగ్- నేపాల్, బిహార్‌లలో భూకంపాలు సంభవించినప్పుడూ తన సేవల్ని అందించాడు.





అగ్నిప్రమాదం జరిగితే...

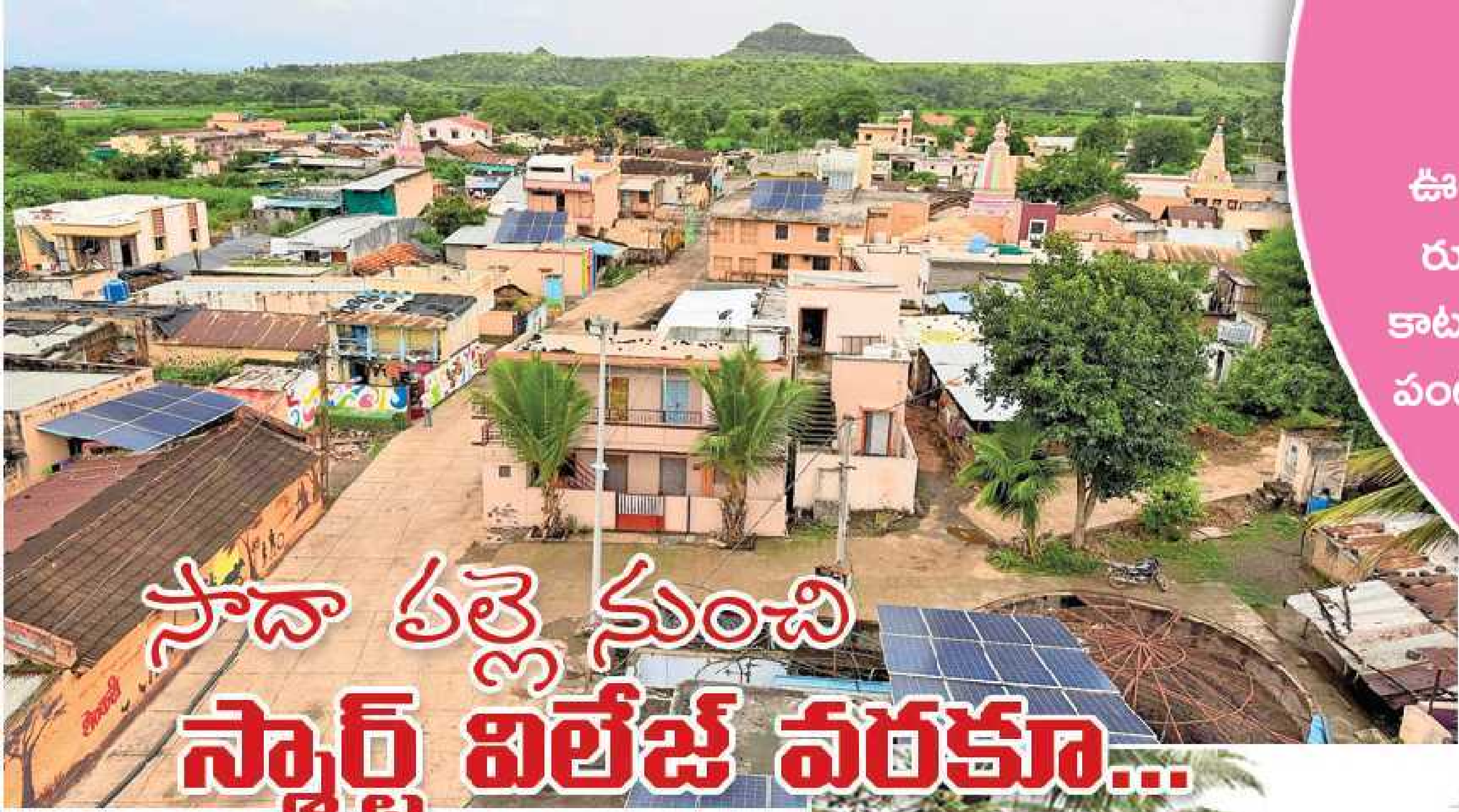


ఓ ప్రమాదం జరిగినప్పుడు బాధితులకు తాత్కాలిక చికిత్సను అందించి, ఆసుపత్రికి తరలించడం ప్రాథమిక చికిత్సలో భాగం. అది సాఫీగా సాగాలంటే ప్రమాదాన్ని బట్టి ఎవరికి ఏ చికిత్స చేయాలనేది తెలిసి ఉండాలి. ఆ అంశాలన్నీ నేర్పించి, సర్టిఫికెట్లు ఇచ్చి మరీ ఔత్సాహికుల్ని ప్రాథమిక చికిత్సలో సుశిక్షితుల్ని చేస్తుంది 'గోల్డెన్ అవర్ ఫౌండేషన్'. పాముకాటు, అగ్నిప్రమాదం, గుండెపోటు, ప్రాక్చర్లు కావడం... వంటివి ఎదురైనప్పుడు - ఆసుపత్రులకు వెళ్లేలోగా బాధితులకు ప్రాణాపాయం జరగకుండా ప్రాథమిక చికిత్స ఎలా చేయాలనేది నేర్పిస్తుందీ సంస్థ. వైద్యులే స్వయంగా ట్రైనింగ్ ఇచ్చే ఈ సంస్థ ద్వారా ఇప్పటి వరకూ వెయ్యి మంది శిక్షణపొందారు. వారిలో విద్యా సంస్థలు, అపార్ట్‌మెంట్‌లు, కార్పొరేట్ కంపెనీలకు చెందినవారే కాకుండా ముంబయి ట్రాఫిక్ పోలీసులు, జీవీకె సిబ్బంది తదితరులెందరో ఉండటం గమనార్హం. ముంబయి కేంద్రంగా పూర్తి ఉచితంగా సేవలు అందించే ఈ సంస్థను డాక్టర్ గౌతమ్ భన్సాలీ, మేఘనా గేమావత్ కలిసి ప్రారంభించారు.

ఆపద సమయంలో ఆదుకునేలా...

ఓ ఐఏఎస్ అధికారికి వచ్చిన చిన్న ఆలోచన... ఏకంగా లక్షమందిలో స్ఫూర్తిని నింపింది. మరెంతోమందికి ఆదర్శంగానూ మారింది. ఆ వివరాలు తెలుసుకోవాలంటే ఝార్ఖండ్‌లోని రామ్‌గఢ్ జిల్లాకు వెళ్లాలి. కొన్నాళ్లక్రితం ఫైజ్ అక్ అహ్మద్ ముంతాజ్ అనే ప్రభుత్వ అధికారి అక్కడకు వచ్చాడు. ఓ వైపు తన విధులను నిర్వర్తిస్తూనే మరోవైపు ఆ ప్రాంతంలో ప్రతి ఒక్కరినీ బాధ్యతగల పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలనుకున్నాడు. ప్రాథమిక చికిత్సపైన వీలైనంతమందికి శిక్షణ అందించగలిగితే ఆపద సమయంలో తోటివారిని ఆదుకుంటారని భావించి 'ఆపద మిత్ర'ను ప్రారంభించాడు. ముందుగా మూడువేలమంది ఔత్సాహికుల్ని ఎంచుకుని వాళ్లకు పూర్తిస్థాయిలో ప్రాథమిక చికిత్సపైన శిక్షణను అందించి, ట్రైనర్లుగా తీర్చిదిద్దారు. ఈ ట్రైనర్లు విడతలవారీగా స్కూళ్లు, కాలేజీలూ, ఆఫీసులూ, బ్యాంకులూ... ఇలా ప్రతిఒక్క చోటకూ వెళ్లి తర్ఫీదు ఇవ్వడం ఆరంభించారు. దాదాపు పదకొండు లక్షలమంది ఉండే రామ్‌గఢ్‌లో ఇప్పటికే లక్షమందివరకూ ఈ ట్రైనింగ్‌ను తీసుకుని ఆపదమిత్రులుగా గుర్తింపు పొందారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఇంత గుర్తింపు వస్తుందని తాను ఊహించలేదనీ ఇకపైనా వీలైనంతమందిలో ఆ స్ఫూర్తిని పెంచడమే తన లక్ష్యమనీ అంటాడీ ప్రభుత్వ అధికారి.





సాదా పల్లె నుంచి స్మార్ట్ విలేజ్ వరకూ...

ఊళ్లో ఒక్కరు బాగా చదువుకున్నా... ఆ ఊరి రూపురేఖలు మొత్తం మారిపోతాయి. కరవు కాటకాలతో అల్లాడిపోయే గ్రామం కూడా పచ్చటి పంటపొలాలతో కళకళలాడిపోతుంది. సాంకేతికత అందిపుచ్చుకుని స్మార్ట్ విలేజ్‌కి మోడల్‌గా నిలుస్తుంది. అదెలా సాధ్యం అంటారా... అయితే మహారాష్ట్రలోని అడాచీవాడీ గ్రామం కథ తెలుసుకోవాల్సిందే!





సందేశ్ షిర్కే



ఎక్కడ చూసినా పారే మురుగు కాల్వలూ, ఇళ్ల పక్కనే చెత్తకుండీలూ, గతుకుల రోడ్లూ, ఎండిపోయిన చెరువులతో ఆ ఊరి పరిస్థితి ఎంతో అధ్వానంగా ఉండేది. పంటలు పండక, చేతిలో పనిలేక పేదరికంతో ఎన్నో అవస్థలు ఎదుర్కొనేవాళ్లు గ్రామస్థులు. ఇది గతం! కానీ ఇప్పుడు... శుభ్రమైన పరిసరాలూ, పార్కులూ, స్మార్ట్ చెత్తడబ్బాలూ, సీసీ రహదారులూ, నీళ్ల ఏటీఎంలూ, సోలార్ ప్యానెళ్లతో- పట్టణాలతో పోటీపడుతోంది పల్లె. పండ్లతోటలతో లాభాలు ఆర్జిస్తూ, ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకుంటున్నారు ఊళ్లో వాళ్లంతా! ఆ మార్పే- ఒకప్పుడు చుట్టుపక్కల మండలాలకే పెద్దగా తెలియని అడాచీవాడీ పేరును దేశమంతా వినిపించేలా చేసింది. ఊరంతా ఒకే మాటకు కట్టుబడుతూ ఐకమత్యంతో సాధించిన ఈ విజయం- వివరాల్లోకి వెళితే...

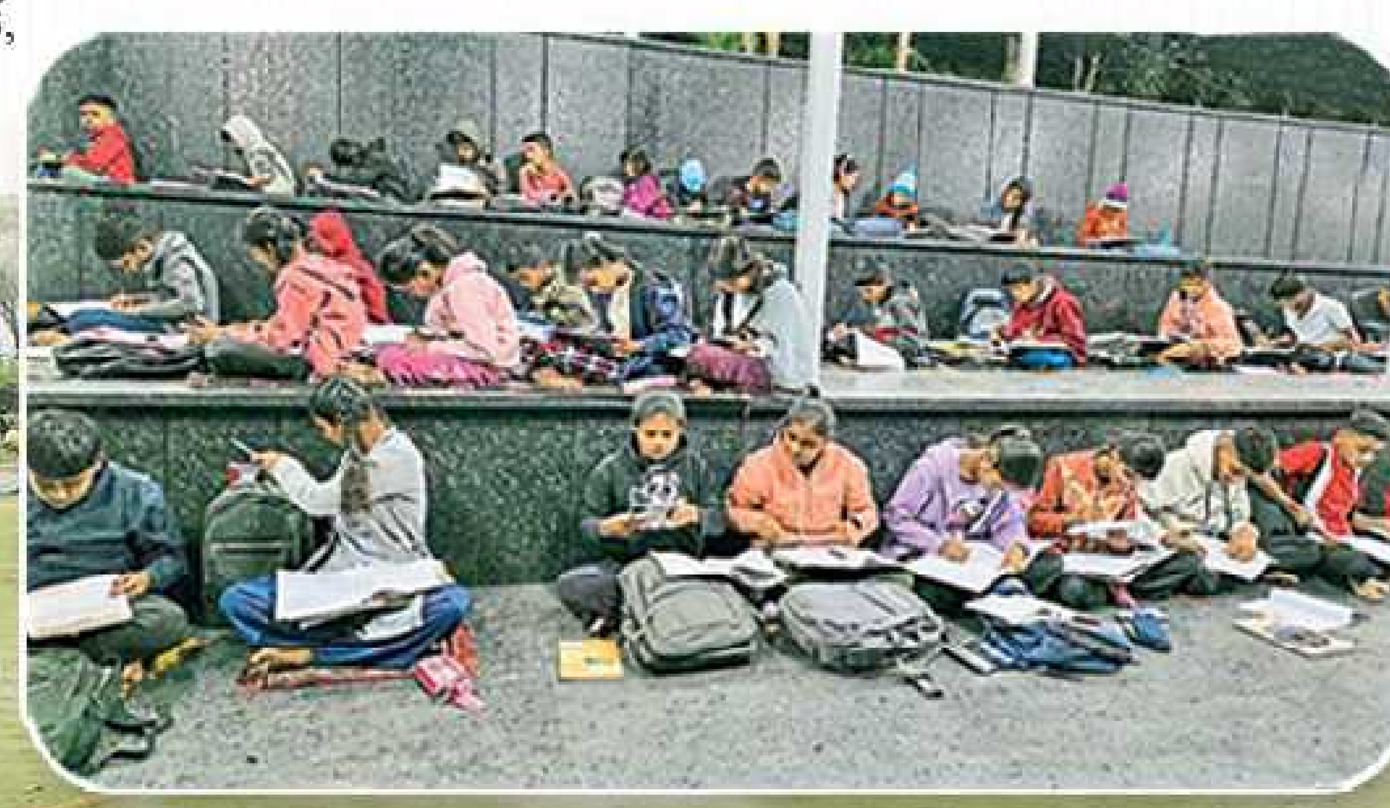
దాదాపు పదిహేడు వందల మంది జనాభాతో ఉండే ఈ పల్లె పొలాలన్నీ ఒకప్పుడు బీడు భూములే. ఊరి చుట్టూ వందల ఎకరాల వ్యవసాయ భూమి ఉన్నా నీళ్ల లేక సరిగా పంటలు పండేవికావు. కనీసం తాగడానికైనా గుక్కెడు మంచినీళ్లు దొరక్క ఊరు మొత్తం అల్లాడిపోయే పరిస్థితి వచ్చింది. ఎలాగైనా ఊరిని బతికించుకోవాలనుకున్నారు గ్రామస్థులంతా. అప్పుడే తన పల్లె పరిస్థితిని తెలుసుకున్న సందేశ్ షిర్కే తన వంతుగా ఏదైనా చేయాలనుకున్నాడు. రాయ్‌గఢ్ జిల్లాలో డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్న ఇతను- గ్రామంలోని పెద్దలకూ యువతకూ, ప్రభుత్వ పథకాల గురించి అవగాహన కల్పించడం మొదలుపెట్టాడు. వాటికి ఎలా దరఖాస్తు చేసుకోవాలో సలహాలు ఇస్తూ, అవి అమల్లోకి రావడానికి వీలైనంత సాయం చేశాడు. ఊరు మొత్తాన్నీ అలా ఒక తాటి మీదకు తీసుకొచ్చాడు. ఆయన సలహాలతో ఊరి సర్పంచ్, యువతా కలిసి గ్రామంలోని సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడానికి అందుబాటులో ఉన్న ఆయా పథకాల మీద దృష్టి పెట్టారు. వాటి ద్వారా రోడ్లు వేయించుకోవడం మొదలు ఇంటింటికీ సోలార్ ప్యానెళ్లను అమర్చుకోవడం వరకూ ఎన్నో పనులు చేసుకున్నారు. ఇంకా 'సే ట్రీస్, పానీ ఫౌండేషన్' లాంటి స్వచ్ఛంద సంస్థల సాయంతో ఊళ్లో వాళ్లంతా శ్రమించి మూడు చెరువుల్ని బాగు చేసుకున్నారు. దీంతో దాదాపు 1400 ఎకరాలకు నీరు అందింది. అది ప్రజల జీవితాల్లో పెద్ద మార్పు తెచ్చింది. అప్పటి వరకూ ఈ ఊరిని పట్టి పీడించిన కరవు మాయమైంది. దీంతో పండ్ల తోటలు సాగు చేస్తూ ఆదాయం అందుకుంటున్నారు ఊరి ప్రజలు.

ఐకమత్యమే బలం...

'మన అభివృద్ధి మన చేతుల్లోనే' అన్న మాటను బలంగా నమ్ముతూ- గ్రామస్థులందరూ కలిసి ఊరి బాగు కోసం సొంతంగా కొన్ని నియమాలు పెట్టుకున్నారు. తలాకొంత డబ్బును జమ చేసుకుంటూ రకరకాల పనులు చేసుకోవడం మొదలుపెట్టారు. ఎక్కడపడితే అక్కడ చెత్త వేయకుండా, దాన్ని రీసైక్లింగ్ చేసేలా స్మార్ట్ డస్ట్ బిన్స్‌ని ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. అందరూ కలిసి వారం వారం ఊరంతా శుభ్రం చేసే కార్యక్రమాన్నీ పెట్టుకున్నారు. ఇంకా నడక, వ్యాయామం చేయడానికి విశాలమైన పార్కును కట్టుకున్నారు, జిమ్‌నీ ప్రారంభించారు. తాగు నీటి కోసం వాటర్ ఏటీఎంలను తెచ్చుకున్నారు. రక్షణ కోసం వీధి వీధిలో సీసీ కెమెరాల్నీ ఉంచారు. కరెంట్ బిల్లు కట్టాల్సిన పనిలేకుండా సౌర ఫలకాల్ని అమర్చుకున్నారు. అంతేకాదు... చదువుకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ఒకవైపు ఊరి పాఠశాలలో విద్యార్థులకు కావాల్సిన ల్యాప్‌టాప్స్, లైబ్రరీ లాంటి వసతులు కల్పిస్తూనే, మరోవైపు విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులతో రోజూ పిల్లలకు ఉచిత ట్యూషన్లనూ నిర్వహిస్తున్నారు. వీటితోనే ఆగిపోలేదు... ఇలా ఊరికి అవసరమైన పనులన్నీ చూసుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా బృందాన్ని తయారుచేసుకుని, ఎప్పటికప్పుడు ఒక్కో కొత్త పనితో ముందుకెళుతున్నారు. అంతేనా... రాజకీయ పార్టీలకూ, కులమతాలకూ తావులేకుండా ఊరి సర్పంచ్‌ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకుంటూ వస్తున్నారు. ప్రజలంతా కలిసికట్టుగా ఇంతలా శ్రమిస్తే... ఏ ఊరు మాత్రం బాగుపడదూ! అందుకే మరి, ఒక సాదాసీదా పల్లె స్మార్ట్ విలేజ్‌గా మారింది.

ఫొటోలు: సజ్జాద్ సయ్యద్, ఈటీవీ భారత్, పుణె







గప్‌చుప్

పిల్లలందరూ బుద్ధిగా స్కూల్‌కి వెళ్తున్నారు కదూ! ఈ బొమ్మను గమనించి, కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. **ఇక్కడ పిల్లలందరి వద్దా ఓ వస్తువు ఉంది. అదేంటి?**
2. వాళ్లు ఉన్నది ఏ నగరమో మీకు తెలిసిందా?
3. **బొమ్మలో ఒక పొరపాటు ఉంది. అదేంటబ్బా?**
4. కుక్కంటే భయపడే జంతువు ఒకటుంది. అదేంటో, ఎక్కడుందో కనిపించిందా?
5. **ఇక్కడున్న పిల్లల దుస్తుల రంగులు ఒక అంశాన్ని సూచిస్తున్నాయి. ఏంటబ్బా?**



దారి కనుక్కోండి

ఇచ్చిన ఆధారాల సాయంతో పిల్లల్లో ఏ బొమ్మ ఎవరిదో చెప్పండి చూద్దాం.



చెప్పగలరా?

ఈ బొమ్మలో ఆంగ్ల అక్షరం 'T'తో మొదలయ్యే కొన్ని అంశాలున్నాయి. అవేంటో చెప్పగలరా?



అది ఏది?

రంగు గడిలో ఉన్న బొమ్మను పోలి ఉన్నదేదో చెప్పండి చూద్దాం.



ఆ దేశం ఏది?

ఇక్కడున్న పదాల్లోని అక్షరాలను ఓ క్రమపద్ధతిలో అమరిస్తే, ఒక దేశం పేరు వస్తుంది. మరి ఆ దేశాల పేర్లేంటో కనిపెట్టగలరా?

1. A HIT LAND
2. DARK MEN
3. I AM CARE
4. CHAIN
5. ANT HUB
6. A CUB
7. ANY GERM
8. I RAN
9. Y TAIL

పోలికలేంటి?

ఇక్కడున్న బొమ్మల మధ్య అడ్డం, నిలువు, ఐమూలగా ఉన్నవాటికి కొన్ని పోలికలున్నాయి. అవేంటో చెప్పగలరా?



ఎత్తుకు పైఎత్తు

ఒక ఊరిలో సోమయ్య అనే వ్యాపారి ఉండేవాడు. ఒక సంవత్సరం వర్షాలు లేక చెరువులూ, పొలాలన్నీ ఎండిపోయి ప్రజలంతా అల్లాడిపోసాగారు. అయితే, ఆ వ్యాపారి మామిడి తోట సమీపంలోని చెరువులో కొంత నీరుంటే, డ్రమ్ముల్లో తరలించి తోటను కాపాడుకోగలిగాడు. ఆ కరవు పరిస్థితులను అవకాశంగా మార్చుకొని, ఒక్కో మామిడి పండును రెండొందల రూపాయల చొప్పున అమ్మసాగాడు. ధర మరీ ఎక్కువని ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే.. కరవులో అలాగే ఉంటుందని బదులిచ్చేవాడు.



'డబ్బు లేనివాళ్లు, రుణపత్రాలు రాసి పండ్లు తీసుకెళ్లొచ్చు. వచ్చే ఏడాది పండిన పంటల్లో ఆ బాకీని వసూలు చేసుకుంటాను' అంటూ ఊరిలో చాటింపు వేయించాడు. గత్యంతరం లేక ఊరి వాళ్లంతా పండ్లు పట్టుకెళ్లారు. అదే అదునుగా తన ఇష్టం వచ్చినట్లు వడ్డీ వేసి వాళ్లతో పత్రాలు రాయించుకున్నాడు. మరుసటి ఏడాది వర్షాలు బాగా కురిసి తోటలూ, పొలాలూ కళకళలాడాయి. తనకు రుణపత్రాలు రాసిచ్చిన వారి పంటనంతా సోమయ్యే తరలించుకొని వెళ్లిపోయాడు. దాంతో వాళ్లంతా గ్రామాధికారికి ఫిర్యాదు చేశారు. ఆయన వ్యాపారిని పిలిపించి, 'నువ్వు వేసిన వడ్డీకి వీళ్ల అప్పు తీరాలంటే జీవితం సరిపోదు. ఎంతోకొంత తీసుకొని వాళ్ల రుణాలన్నీ మాఫీ చెయ్యి' అని చెప్పాడు. వ్యాపారి వినకపోవడంతో 'అలా అయితే ఇంకో లెక్క కూడా తేలాల్సి ఉంది. కరవుతో ఊళ్లోని పంటలన్నీ ఎండిపోతే... నీ మామిడి తోట మాత్రమే ఎలా కాసింది? చెరువు నీటిని డ్రమ్ములతో మోసుకెళ్లడంతోనే కదా? అలాగైతే నువ్వే మన ఊరి జనానికి బాకీ పడ్డావు' అన్నాడు గ్రామాధికారి. బిక్కమొహం వేశాడు వ్యాపారి. 'చెరువు నీరు ఊరి ఆస్తి. కాబట్టి డ్రమ్ముకు వంద రూపాయల చొప్పున లెక్కకట్టి ప్రజలందరికీ పంచాలి' అన్నాడు. 'ఒక్క డ్రమ్ముకు వంద రూపాయలా?' అంటూ వ్యాపారి డీలాపడగా, 'కరవులో ధరలు అలాగే ఉంటాయి' అని బదులిచ్చాడు గ్రామాధికారి. మరో మార్గం లేని సోమయ్య.. ఊరి ప్రజల రుణాలు మాఫీ చేయడంతోపాటు వాళ్ల పంటలకూ డబ్బు చెల్లించాడు.

అందుకే రాలేదు!

టీచర్: నిన్న స్కూల్‌కి ఎందుకు రాలేదు...

చింటు: నిన్న చికెన్ తిన్నా టీచర్!

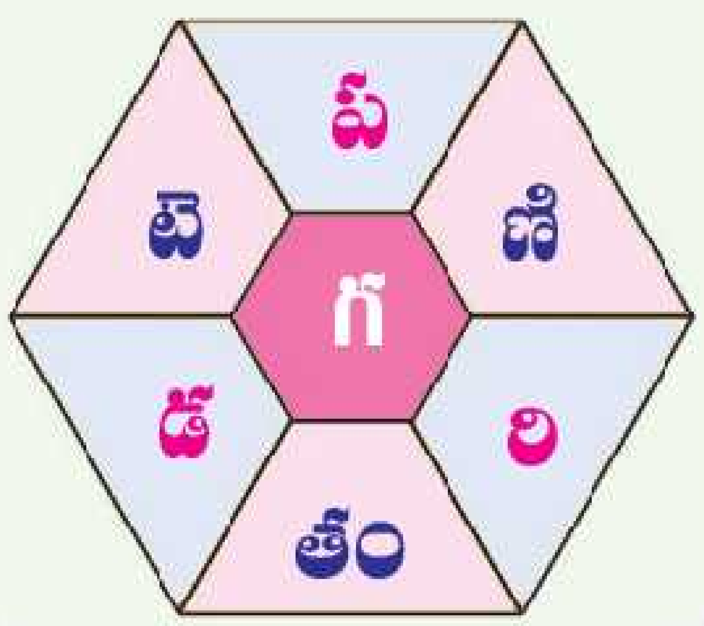
టీచర్: అయితే కడుపు నొప్పి వచ్చిందా...

చింటు: లేదు టీచర్, బడి గుడిలాంటిది అని చెప్పారుగా అందుకే రాలేదు!

టీచర్: ఆఁ...

ఆ పదాలేవి?

ఇందులో 'గ'తో మొదలయ్యే మూడక్షరాల పదాలు మూడు దాగున్నాయి. అవేంటి?





జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. టోపీ 2. హైదరాబాద్ (బొమ్మలో చార్మినార్ కనిపిస్తుంది) 3. బస్సుకు డ్రైవర్ ఎడమవైపు ఉన్నాడు 4. పిల్లి (పొదల్లో దాగి ఉంది) 5. ఇంద్రధనుస్సులోని రంగులు.

దారి కనుక్కోండి: 1-E, 2-C, 3-D, 4-A, 5-B.

పోలికలేంటి?: **అడ్డం:** గ్లోబు, డ్రెస్ కలర్, పుస్తకం; **నిలువు:** హ్యాండ్‌బ్యాగు, విమానం బొమ్మ, వాటర్ బాటిల్; **ఐమూలగా:** ఫొటోఫ్రేమ్, ట్రోఫీ.

ఆ దేశం ఏది?: 1. THAILAND 2. DENMARK 3. AMERICA 4. CHINA 5. BHUTAN 6. CUBA 7. GERMANY 8. IRAN 9. ITALY.

ఆ పదాలేవి?: గడప, గరిటె, గణితం.

చెప్పగలరా?: Tortoise, Teddy bear, Tree, Train, Toys, Torch, Two, Tap.

అది ఏది?: 4

పల్చగా లేదా కాస్త మందంగా ఉండే అటుకులతో ఎప్పుడూ ఒకే రుచిలో ఉప్మానే ఏం చేస్తాం చెప్పండి. కాబట్టి... ఈసారి ఇలాంటి వెరైటీలను ట్రై చేశామా... కాస్త మార్పుగా ఉంటుంది. రుచీ అదిరిపోతుంది.

అటుకులతో... అమోఘంగా!

బర్ఫీ



కావలసినవి: మందంగా ఉండే **అటుకులు:** రెండు కప్పులు, **కొబ్బరిపాలు:** అయిదు కప్పులు, **బెల్లం తరుగు:** ఒకటిన్నర కప్పు, **జీడిపప్పు పలుకులు:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **యాలకులపొడి:** అరచెంచా, **నెయ్యి:** టేబుల్‌స్పూను.

తయారీ విధానం: స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి అటుకుల్ని దోరగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి. వేడి కాస్త చల్లారాక మిక్సీలో పొడి చేసుకుని కొబ్బరిపాలల్లో వేసుకుని కలుపుకోవాలి. స్టవ్‌పైన మళ్లీ కడాయిని పెట్టి బెల్లం తరుగు వేసి కప్పు నీళ్లు పోయాలి. బెల్లం కరిగి లేతపాకంలా మారుతున్నప్పుడు అటుకుల మిశ్రమం వేసి కలపాలి. ఇది ఉడికి, చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు జీడిపప్పు పలుకులు, యాలకులపొడి, నెయ్యి వేసి స్టవ్‌ని కట్టేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని నెయ్యిరాసిన ప్లేటులో పరిచి చల్లారాక ముక్కల్లా కోయాలి.

పాపడ్ భేల్

సాయంత్రం పూట పెట్టే స్నాక్స్ కాస్త వెరైటీగా కావాలంటారు పిల్లలు. అందుకే ఈసారి రెస్టరంట్లలో తినే మసాలా పాపడ్‌నే ఇలా భేల్ రూపంలో చేసి రుచి చూపించండి. ఇందు కోసం నాలుగైదు అప్పడాలను తీసుకుని స్టవ్ పైన కాల్చుకోవాలి. వీటిని ముక్కల్లా చేసుకుని ఓ గిన్నెలో వేసుకోవాలి. ఈ ముక్కలపైన రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల చొప్పున ఉల్లిపాయముక్కలు, టొమాటో తరుగు, కీరదోస ముక్కలు, కొత్తిమీర తరుగు వేయాలి. తర్వాత ఒక పచ్చిమిర్చి తరుగు, తగినంత ఉప్పు, అరచెంచా కారం, చెంచా చాట్‌మసాలా, కాసిని వేయించిన పల్లీలు వేసి అన్నింటినీ కలిపి, చివరగా చెంచా నిమ్మరసం పిండితే నోరూరించే పాపడ్ భేల్ రెడీ.

వెరైటీగా చేద్దాం

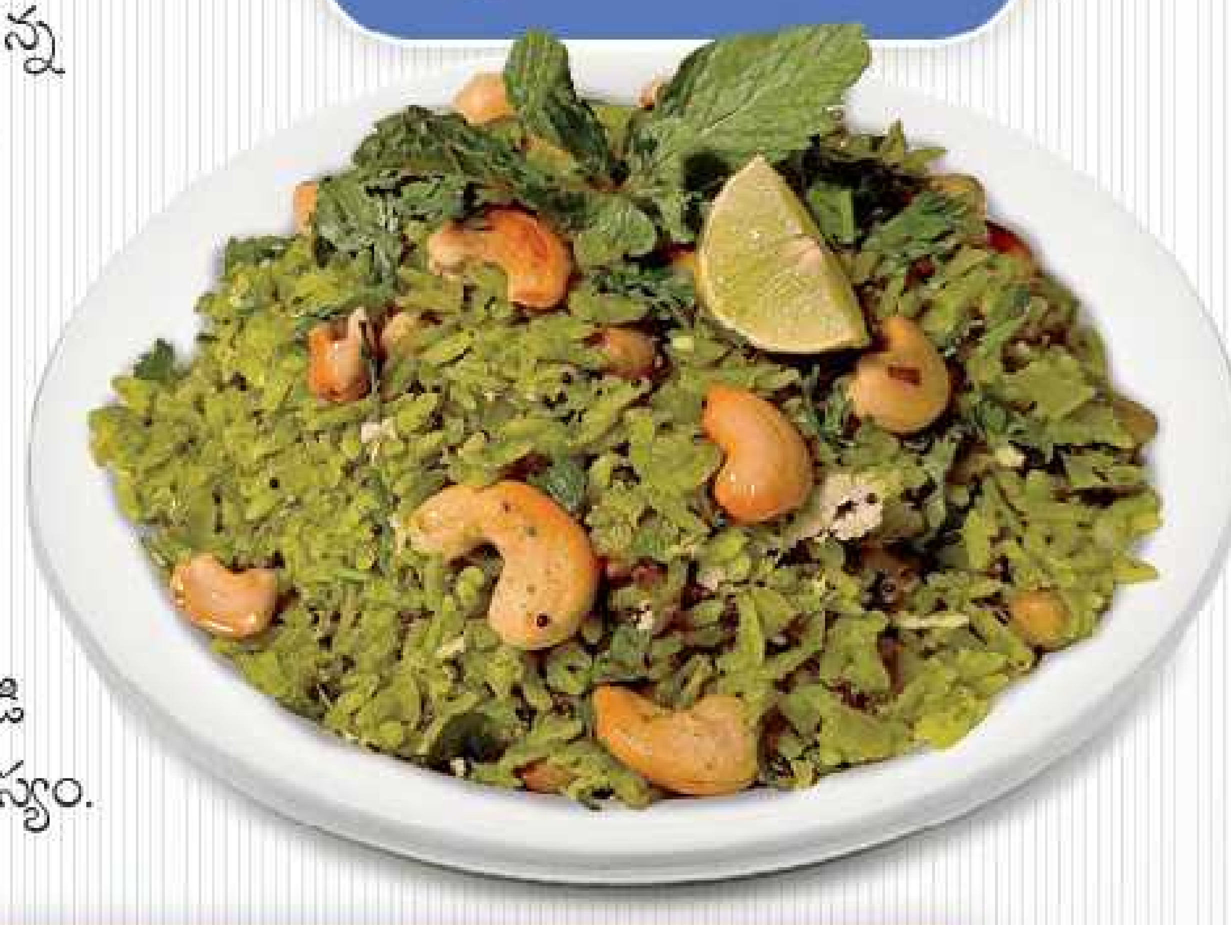


పుదీనా పోహా

కావలసినవి: మందంగా ఉండే **అటుకులు:** రెండు కప్పులు, **నూనె:** రెండు చెంచాలు, **ఆవాలు:** అరచెంచా, **ఉల్లిపాయ:** ఒకటి, **జీడిపప్పు:** పావుకప్పు, **పల్లీలు:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **కరివేపాకు:** మూడు రెబ్బలు, **ఉప్పు:** తగినంత.

మసాలాకోసం: **కొత్తిమీర:** అరకప్పు, **పుదీనా ఆకులు:** అరకప్పు, **అల్లం:** చిన్నముక్క, **పచ్చిమిర్చి:** మూడు, **కొబ్బరితురుము:** పావుకప్పు, **జీలకర్ర:** అరచెంచా, **నిమ్మరసం:** రెండు చెంచాలు.

తయారీ విధానం: మసాలాకోసం పెట్టుకున్న పదార్థాలను మిక్సీలో వేసుకుని మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నూనె వేసి ఆవాలు, పల్లీలు, జీడిపప్పును వేయించుకోవాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కరివేపాకు కూడా వేయించి.. చేసిపెట్టుకున్న పేస్టు, తగినంత ఉప్పు వేసి కలపాలి. రెండు నిమిషాలయ్యాక కడిగిన అటుకుల్ని కూడా వేసుకుని వాటికి మసాలా పట్టేవరకూ కలిపి దింపేయాలి. అంతే వేడివేడి పుదీనా పోహా తినడమే ఆలస్యం.



శాండ్‌విచ్

కావలసినవి: మందంగా ఉండే **అటుకులు:** కప్పు, **బొంబయిరవ్వ:** అర కప్పు, **పెరుగు:** అరకప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** రెండు, **అల్లంపేస్టు:** అరచెంచా, **ఉల్లిపాయ తరుగు:** పావుకప్పు, **క్యాప్సికం తరుగు:** పావుకప్పు, **క్యారెట్ తురుము:** పావుకప్పు, **ఉడికించిన పచ్చిబఠాణీ:** పావుకప్పు, **ఉడికించిన స్వీట్‌కార్న్:** పావుకప్పు, **కొత్తిమీర తరుగు:** చెంచా, **రెడ్‌చిల్లీఫ్లేక్స్:** అరచెంచా, **చాట్‌మసాలా:** చెంచా, **మిరియాలపొడి:** పావుచెంచా, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** టేబుల్‌స్పూను, **ఆవాలు:** అరచెంచా, **మినప్పప్పు:** చెంచా, **ఇంగువ:** చిటికెడు, **వంటసోడా:** పావుచెంచా, **నిమ్మరసం:** చెంచా.

తయారీ విధానం: అటుకుల్ని సరిపడా నీటిలో అయిదు నిమిషాలు నానబెట్టుకుని ఆ తర్వాత గట్టిగా పిండి మిక్సీలో వేసుకోవాలి. ఇందులో రవ్వ, పెరుగు వేసి గట్టిగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిని పావుగంట నాననిచ్చి తర్వాత పచ్చిమిర్చి తరుగు, అల్లంపేస్టు, ఉల్లిపాయ తరుగు, క్యాప్సికం తరుగు, క్యారెట్ తురుము, బఠాణీ, స్వీట్‌కార్న్, కొత్తిమీర తరుగు వేసి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు రెడ్‌చిల్లీఫ్లేక్స్, చాట్‌మసాలా, మిరియాలపొడి, తగినంత ఉప్పు, వంటసోడా, నిమ్మరసం వేసి మరోసారి కలపాలి. చివరగా స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నూనె వేసి ఆవాలు, మినప్పప్పు, ఇంగువ వేసి వేయించి ఈ పిండిలో వేయాలి. శాండ్‌విచ్ టోస్టర్‌కు నూనె రాసి... అందులో ఈ పిండిని మందంగా వేసి మూత పెట్టి స్టవ్‌పైన ఉంచి మీడియం మంటపైన కాల్చుకుని తీసుకుంటే.. బ్రెడ్ అవసరం లేని శాండ్‌విచ్ రెడీ అయినట్లే. టోస్టర్ లేకపోతే... పెనంపైన మందంగా వేసుకుని నూనెతో కాల్చుకుని తీసుకోవచ్చు.



రాశి ఫలం

గ్రహబలం (ఫిబ్రవరి 22 - 28)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం
అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

అత్యంత యోగ్యమైన కాలం. విజయాలు వరిస్తాయి. లక్ష్య సాధనకు మరింత శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. మీ కష్టాన్ని నలుగురూ గుర్తిస్తారు. పెద్దల ప్రశంసలు అందుతాయి. జీవితంలో స్థిరత్వాన్ని పొందుతారు. గతంలోని గ్రహదోషాలు తొలగిపోతాయి. వ్యాపారం లాభదాయకం. ఆర్థిక ఫలితాలు బావుంటాయి. లక్ష్మీదేవిని ధ్యానించండి.



వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

శుభప్రదమైన సమయం. ఉత్తమ నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. కొత్త ప్రయత్నాలు ఫలవంతం అవుతాయి. శత్రువులపైన పైచేయి సాధిస్తారు. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. వ్యాపార అవరోధాలు తొలగిపోతాయి. ఇంట్లో శుభాలు జరుగుతాయి. వారం మధ్యలో ఓ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. విష్ణుమూర్తిని స్మరించుకోండి.



మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలంతో కొత్త పనులను ప్రారంభిస్తారు. ఆశించిన ఫలితం లభిస్తుంది. ముఖ్య విషయాల్లో నిశ్చితాభిప్రాయం అవసరం. ఇతరుల సలహాలను గుడ్డిగా నమ్మకండి. ఆర్థికంగా అనుకూలమైన సమయం. ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. ఒత్తిడిని దూరం ఉంచండి. వ్యాపారంలో దూకుడు పనికిరాదు. కుజ అష్టోత్తరం చదువుకోండి.



కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

ఆత్మవిశ్వాసంతో కొత్త పనులను ఆరంభించండి. సమస్యల్ని బుద్ధిబలంతో పరిష్కరించుకుంటారు. సహనగుణం అవసరం. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో ఆచితూచి అడుగేయాలి. రుణ సమస్యలకు ఆస్కారం కల్పించకండి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. మిత్రుల సలహాలు మేలు చేస్తాయి. వారం మధ్యలో ఓ శుభవార్త వింటారు. విష్ణు సహస్రనామాలను పఠించండి.



సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

మనోబలంతో బాధ్యతలను నిర్వర్తించండి. వాయిదా మనస్తత్వం పనికిరాదు. కాలం మిశ్రమంగా ఉంది కాబట్టి, పరిస్థితులకు తగినట్టు ప్రణాళికలు రచించుకోండి. తొందరపాటు చర్యలు నష్టదాయకం. కొన్నిసార్లు, మేలు చేయబోతే కీడు జరుగుతుంది. వ్యాపార సమస్యల్ని సమర్థంగా తిప్పికొడతారు. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.



కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

విజయాలు సాధిస్తారు. కాలం అనుకూలంగా ఉంటుంది. కృషికి తగిన ఫలితం అందుతుంది. ఉద్యోగంలో ఉన్నత స్థితి గోచరిస్తోంది. అధికార లాభం సూచితం. భవిష్యత్తు బావుంటుంది. గతంలోని ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. శత్రువులు మిత్రులుగా మారిపోతారు. ఆర్థిక సమస్యలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. రుణ విమోచన అంగారక స్తోత్రం చదువుకోండి.



తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

అదృష్టయోగం ఉంది. ప్రారంభించిన పనులన్నీ పూర్తవుతాయి. మనోబలంతో నిర్ణయాలు తీసుకోండి. పంచమ భాగంలోని శుక్రగ్రహం సంపదలను ప్రసాదిస్తుంది. వృథా వ్యయాలు వద్దు. మీ మాటల్ని నలుగురూ విశ్వసిస్తారు. వివాదాలకు అతీతంగా వ్యవహరించండి. ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని పెంచుకోండి. లక్ష్మీ అష్టోత్తరం పారాయణం చేయండి.



వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

శుభప్రదమైన సమయం. వరుస విజయాలు సాధిస్తారు. మీదైన ప్రతిభతో లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. వ్యాపారం లాభదాయకం. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోండి. స్థిర-చరాస్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. కొన్నిసార్లు సాహసోపేతంగా వ్యవహరించాల్సి రావచ్చు. క్రమశిక్షణతో ఒత్తిడిని అధిగమించండి. శ్రీమహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.



ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఉద్యోగ విజయాలు గోచరిస్తున్నాయి. శ్రమకు తగిన ఫలితం ఉంటుంది. కొత్త ప్రయత్నాలు కొలిక్కి వస్తాయి. సమాజం మీ ప్రతిభను గుర్తిస్తుంది. అంతరంగిక విషయాలను ఇతరులతో చర్చించకండి. ఆత్మీయులతో కలహాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. చాలా సందర్భాల్లో మౌనమే ఉత్తమం. న్యాయపరమైన చిక్కులు తొలగిపోతాయి. లక్ష్మీదేవిని ఉపాసించండి.



మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

వ్యాపార లాభాలు ఉన్నాయి. మీ తెలివితేటలతో నలుగుర్నీ మెప్పిస్తారు. సువర్ణయోగం, భూలాభం సూచితం. వెనకడుగు వేయకుండా, కొత్త అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకోండి. కొందరి ప్రవర్తన ఆందోళన కలిగిస్తుంది. అయినా, ఆవేశానికి గురికాకండి. ప్రశాంతమైన జీవనం గడుపుతారు. ఇంట్లో శుభకార్యాలు జరుగుతాయి. సూర్యనారాయణమూర్తిని ధ్యానించండి.



కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

ఆర్థికంగా మంచి ఫలితాలను సాధిస్తారు. ధనయోగం ఉంది. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. పరిస్థితులకు తగినట్టు వ్యవహరించండి. కొన్నిసార్లు మౌనమే ఉత్తమం. పనులను వాయిదా వేయకండి. ఆత్మీయుల ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. సమస్యలు ఎదురైనా నిరాశపడకండి. వ్యాపారంలో జాగ్రత్తగా అడుగేయాలి. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని స్మరించండి.



మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

ప్రధాన లక్ష్యాల్లో పురోగతి ఉంటుంది. మిత్రుల సహకారం లభిస్తుంది. ఆర్థిక ప్రయోజనాలను అందుకుంటారు. గృహ, వాహనాది యోగాలు ఉన్నాయి. దైవబలం వెన్నంటి నిలుస్తుంది. ఏ విషయాన్నీ లోతుగా ఆలోచించకండి. అపార్థాలకు తావివ్వకండి. మాటపట్టింపులకు పోవద్దు. కుటుంబంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. దత్తాత్రేయ స్వామిని పూజించండి.

పదకేళి

అడ్డం

1. సీత... తల్లి గర్భం నుంచి జన్మించలేదని ఇలా పిలుస్తారు (4)
3. కాన, వనం (2)
5. సమ్మతి, అనుజ్ఞ (4)
8. పూర్ణిమ (4)
10. అసూయ; ముురుగు, చెడిపోవు (2)
11. తాటి-ఈత వంటి చెట్ల నుంచి వచ్చే సహజసిద్ధ పానీయం (2)
12. ఉపన్యాసకుడు (2)
13. ఉగాది పచ్చడికి ఈ చెట్టు పూత అవసరం (2)
15. మేనక-విశ్వామిత్రుల కుమార్తె (4)
17. అరణ్యం (3)
19. వాన తుంపర (3)
21. మర్యాద, పరువు (2)
22. స్వప్నం (2)
24. నెల (2)
26. తల్లికి లేదా తండ్రికి తండ్రి (2)
27. జనకుడు (2)
28. జబ్బు (2)
29. వర్ణాలు (3)
31. యశోద భర్త (3)
34. ఆసరా, ఊతం (4)
37. దంతం (2)
38. జిగురు (2)
39. ఋషి, సాధువు (2)
40. కృష్ణుడి ప్రేయసి (2)
42. నిగ్రహం, సంయతి (4)
46. రాక్షసుడు (4)
47. ఆకాశం (2)
48. గర్వం (4)

1		2		■	3	4	■	5	6		7
	■		■	8			9	■		■	
10		■	11		■	■	12		■	13	
	■	14	■	15				■	16	■	
■	17		18	■	■	■	■	19		20	■
21		■		■	22	23	■		■	24	25
26		■		■	27		■		■	28	
■	29	30		■	■	■	■	31	32		■
33	■		■	34			35	■		■	36
37		■	38		■	■	39		■	40	
	■	41	■	42	43	44		■	45	■	
46				■	47		■	48			

నిలువు

1. బౌద్ధమతం స్వీకరించిన మౌర్యవంశ చక్రవర్తి (4)
2. సారం, పస (2)
3. తపస్సుకు ప్రతిఫలంగా దేవుడు ప్రత్యక్షమై ఇచ్చేది... (2)
4. సున్నా లేని 'నిజం' (2)
6. నుసి, పొడి (2)
7. ఏడుకొండలవాడు కొలువైన పట్టణం (4)
8. నిస్పృహ, అడియాస (3)
9. చాలా పెద్ద కథ (3)
12. చేపలు పట్టే జాలం (2)
14. మాల, హారం (2)
16. చెట్టు కాండం (2)
17. తరువాత, పిదప (4)
18. పక్షులు (4)
19. తలవంపు; పసితనం (4)
20. కొడుకు (4)
21. అమ్మా? (2)
22. కోతి (2)
23. తీగ (2)
25. సంధ్య (2)
30. అండం, తెలుగు 'ఎగ్' (2)
32. ధనం, సొమ్ము (2)
33. అభాండం (4)
34. గగనం (3)
35. కన్ను (3)
36. చీకటి (4)
41. మగకోడి (2)
43. యమునా నది (2)
44. మట్టి (2)
45. శరీరం (2)

సుడొకు

8		1	7					4
6						3		
	5	9	4				1	
1	8	3			2			5
9				5				2
2			3			1	9	6
	1				6	2	5	
		7						3
4					7	9		1

గతవారం సమాధానాలు

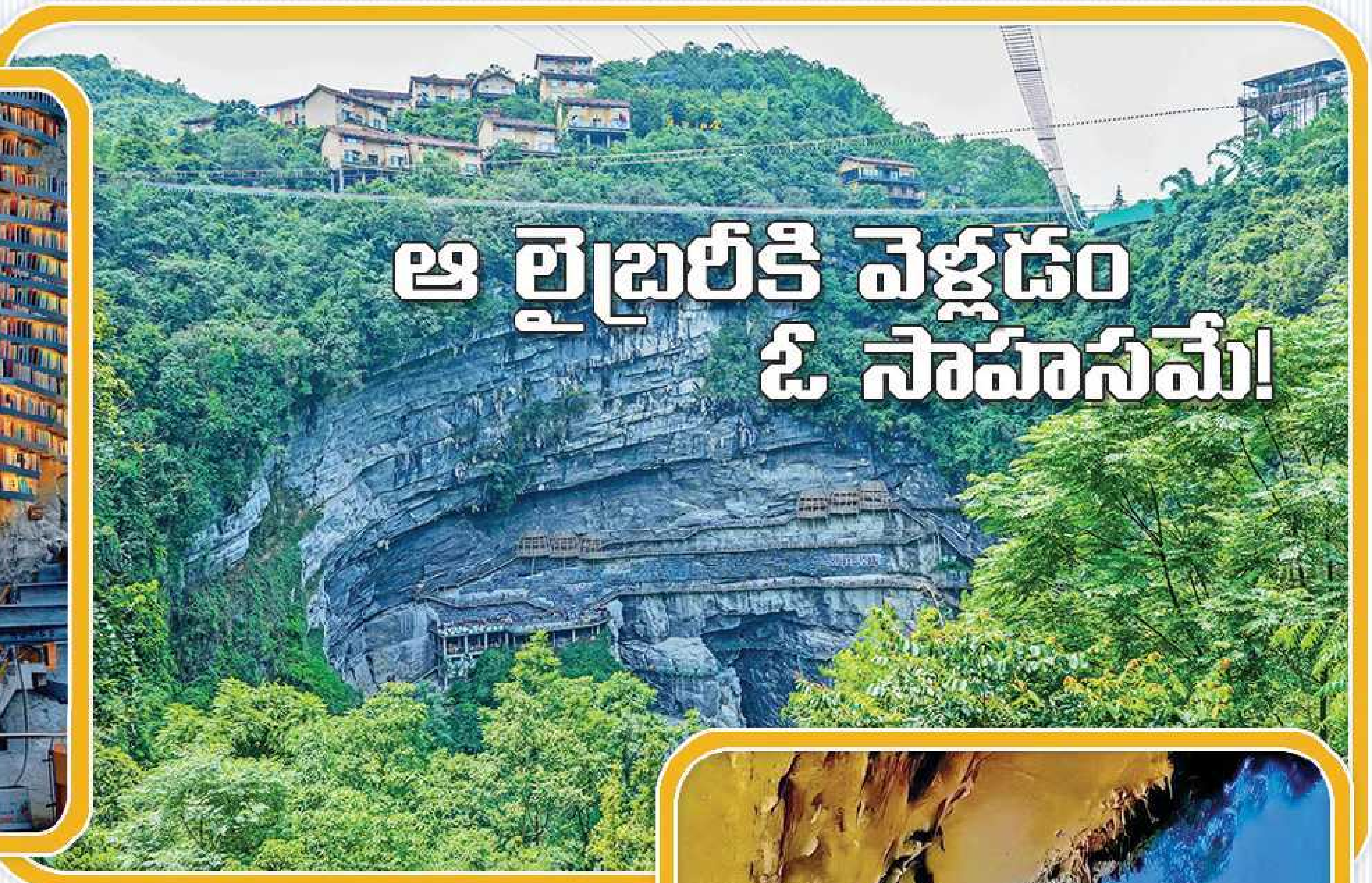
పదకేళి

1 ఒ	డ్డి	2 క	■	3 ఉ	మా	4 దే	వి	■	5 లో	6 క	నం
యా	■	7 ని	8 గ	ర్వి	■	వా	■	9 జం	పా	ల	■
10 సి	ద్ధం	■	తి	■	11 ఆ	ల	న	■	12 ము	త	13 క
న్ను	■	14 మం	■	15 ఉ	ద	యం	■	16 ము	ద్ర	■	ల్యా
■	17 వం	దే	18 మా	త	రం	■	19 డ	ప్పు	■	20 భా	రం
21 పూ	ట	■	22 ధ	ర	■	23 మ	బ్బు	■	24 జా	వ	■
త	■	25 శ	వం	■	26 కూ	ర్మం	■	27 గ	గ	న	28 మా
29 న	30 వ	ని	■	31 భూ	రి	■	32 అ	■	ర	■	ల
■	33 ని	వా	34 సం	■	35 మి	36 తం	■	37 గ	ణ	38 ప	తి
39 అ	■	40 రం	జ	నం	■	41 ఋ	42 ర	ద	■	సు	■
43 ది	44 వి	■	న	■	45 సి	ర	జ	■	46 కా	పు	47 రం
48 తి	రి	పెం	■	49 గో	రు	■	50 ని	రు	డు	■	భ్రం

సుడొకు

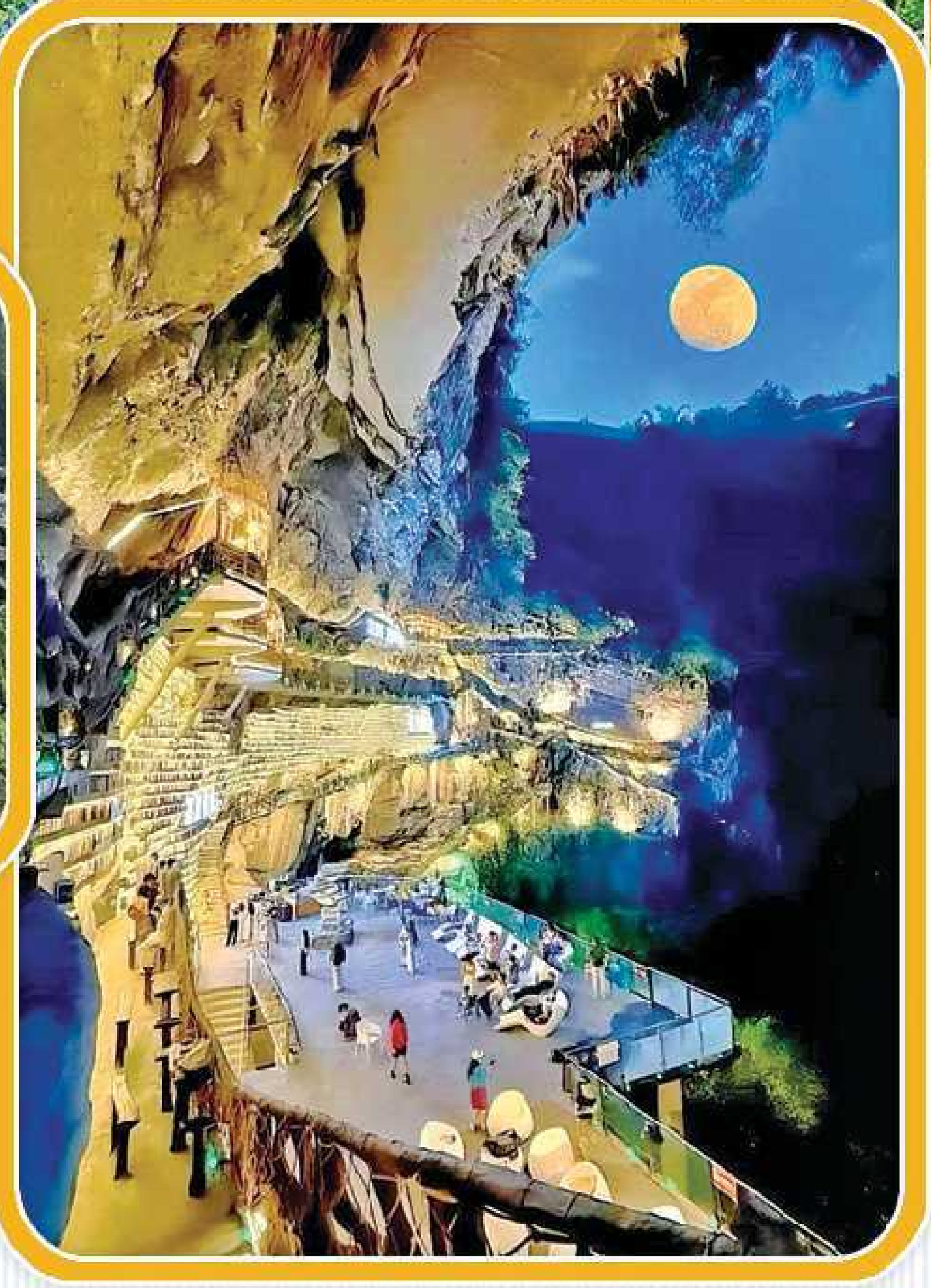
4	5	6	8	9	7	1	3	2
1	9	7	6	2	3	5	8	4
3	2	8	4	5	1	6	7	9
9	8	3	5	7	4	2	6	1
5	6	4	2	1	8	3	9	7
7	1	2	3	6	9	4	5	8
6	7	5	1	8	2	9	4	3
2	4	9	7	3	6	8	1	5
8	3	1	9	4	5	7	2	6

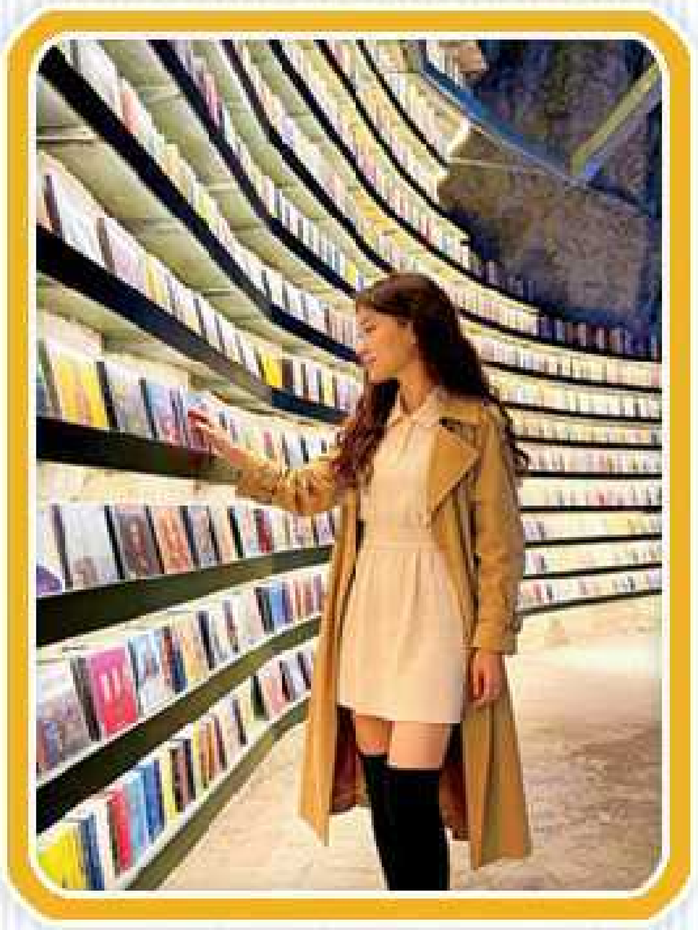




ఆ లైబ్రరీకి వెళ్లడం ఓ సాహసమే!





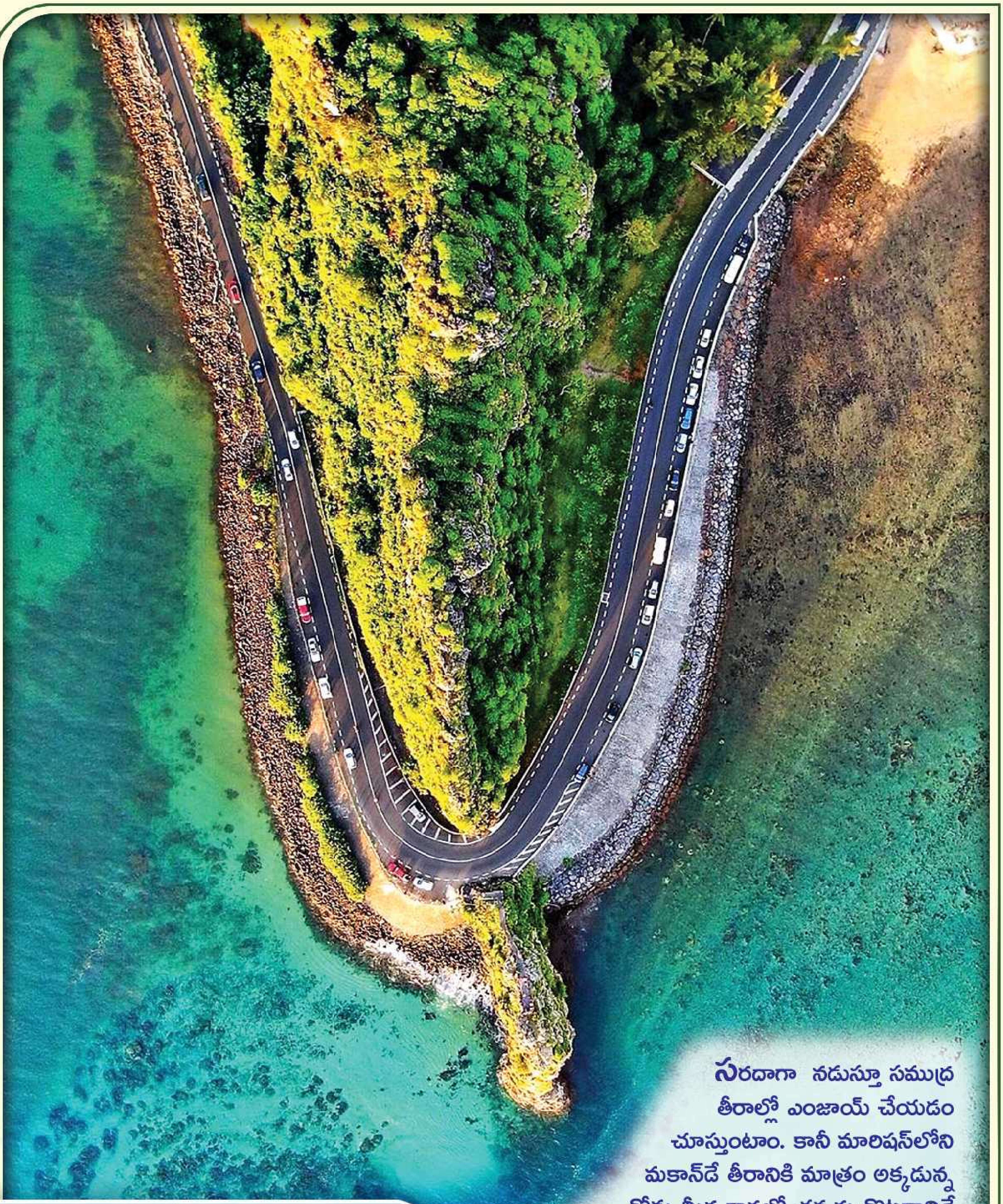






గ్రంథాలయానికి ఎవరైనా పుస్తకాలు చదవడానికే వెళుతుంటారు. కానీ చైనాలోని మెన్వా క్లిఫ్ లైబ్రరీకి మాత్రం ప్రకృతి అందాల్ని ఆస్వాదించడానికీ బయలుదేరతారు. ఎందుకంటే... వేల సంవత్సరాల క్రితం ఏర్పడిన సింక్ హోల్ పక్కన, ఎత్తయిన పర్వతం అంచున కొలువుదీరిందీ సరికొత్త గ్రంథాలయం. దాదాపు వెయ్యి అడుగుల లోతుకు దిగి, ఇరుకైన మెట్ల దారుల్లో నడిస్తేనేగానీ ఇక్కడికి చేరుకోలేరు. వేలాది పుస్తకాలతోపాటు ప్రశాంతంగా చదువుకోవడానికి ఏర్పాట్లూ, కెఫే లాంటివన్నీ ఉంటాయి. రాత్రిపూట వందలాది లైట్లతో వెలిగిపోతూ మరింత ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది ఇది. జిప్‌లైన్లూ ఇతర సాహసక్రీడలతో పర్యటకుల్ని ఆకర్షించే ఈ కొండ దగ్గరే- లైబ్రరీని కూడా ఏర్పాటు చేయడంతో... అటు పుస్తక ప్రియులూ, ఇటు ప్రకృతి ప్రేమికులూ బారులు కట్టేస్తున్నారు!





సరదాగా నడుస్తూ సముద్ర తీరాల్లో ఎంజాయ్ చేయడం చూస్తుంటాం. కానీ మారిషస్‌లోని మకాన్‌డే తీరానికి మాత్రం అక్కడున్న రోడ్డు మీద కార్లలో చక్కర్లు కొట్టడానికే ఎక్కడెక్కడి నుంచో సందర్శకులు వచ్చేస్తుంటారు. ఎందుకంటే సముద్రంలోకి చొచ్చుకు పోయిన రాతి కొండల చుట్టూ పే...ద్ద వంపుతో సాగుతుందా దారి. ఒకవైపు నీలి సంద్రం, మరోవైపు పచ్చటి కొండలు కనువిందు చేస్తుంటే సాహసికులు రయ్యిరయ్యిమంటూ రహదారి మీద దూసుకుపోతూ... ఆ జ్ఞాపకాల్ని కెమెరాల్లో పదిల పరుచుకుంటారు!

